Digitized by eGangotri and Sarayu Trust

आकृति निदान

लेखक—

लूईकूने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

SPS
610 L 85 A
5800
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

Swami Nidhan ... Line Romance

सम्पादकका वक्तव्य

आकृति-निदानका मूलरूप जर्मन है, उसके अंग्रेजी अनुवादका मूल्य १६) है। इतना अधिक मूल्य अवश्य ही इस ग्रंथकी उपयोगिताको दुर्लभताकी सीमाके भीतर संकुचित कर देता है। स्वाभाविक चिकित्साके प्रेमियोंके हृदयमें इसकी सुलभताकी इच्छा बहुत बरसोंसे है। मुरादाबादके सोतीजीके उत्साह और उद्योगका फल जो प्रकाशित हुआ उसका भी मूल्य ४) से कम नहीं रखा जा सका। अनुवाद भी यथेष्टरीत्या नहीं हो सका। कोई चार बरस हुए हिन्दी पुस्तक एजेंसीके उस समयके मालिक हमारे मित्र बाबू महावीरप्रसाद पोद्दार जल-चिकित्साके अनुयायी हुए। कलकत्तेके प्रसिद्ध मारवाड़ी खेतान बंधुओंमें भी स्वाभाविक चिकित्साका विशेष अनुराग उत्पन्न हुआ। इससे अचूक लाभ देख इसके प्रति इन मित्रोंकी श्रद्धा स्वार्थसाधनकी सीमासे निकलकर परार्थकी विस्तीर्ण परिधिमें आयी। सलाह हुई कि जलचिकित्साकी पुस्तकोंका अच्छा उलथा करके सुन्दर सुलभ संस्करण निकाले जायँ। इस काममें सबसे अधिक अनुरोध और प्रोत्साहन श्री चंडीप्रसाद खेतानका था जिसका फलस्वरूप बच्चोंकी रक्षा निकली, और उसीके साथ ही आकृति-निदानके अनुवादका काम हमारे मित्र पं० जनार्दन भट्टको सौंपा गया। सम्पादन-भार मैंने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्वीकार किया। पहले फरमेका प्रूफ संयोगवश उसी दिन आया जिस दिन मेरी जेलयात्राका आरम्भ था। पैकट मेरे घर वेखुला रह गया। चौदह मास यह काम अगत्या स्थगित रहा, क्योंकि कापीका एक अंश उसी पैकटमें था। किसीने उसे खोलकर देखा नहीं। उसका पता कूनेके अनुरागियोंको भी न लगा। बिना मेरे उसका छपवाना भी प्रकाशकोंको मंजूर न था। मेरे मुक्त होनेपर नये सिरेसे इस काममें हाथ लगाया गया।

शोकके साथ लिखना पड़ता है कि इस कार्य्यके यशोभाजन श्री चंडीप्रसादजी खेतान केवल इक्कीस वर्षकी अवस्थामें इसी बीच दिवंगत हो गये। यह प्रतिभाशाली होनहार युवक कलकत्ता विश्वपरीक्षालयमें बी. ए. में १८ वर्षकी अवस्थामें प्रथम हुआ, विश्व परीक्षालयके पूर्वगत प्रथमोंसे भी ऊंचे अंक पाये। गणितमें विशेषता पायी। सन् १९२२में बी० एल०में विश्व-परीक्षालयमें खेतानजी द्वितीय हुए। सालभर पढ़नेसे स्वास्थ्य बिगड़ चला था। देहरादून गये थे, वहीं कूनेकी चिकित्सासे अनुराग हुआ। बी० एल० हुए दो ही मास हुए थे कि १२ अप्रैलको मृत्यु हो गयी। अपूर्व मानसिक प्रतिभा और विलक्षण मस्तिष्कपर प्राणशक्ति निछावर हो गयी। स्वाभाविक जीवनके लिये यह भी एक शिक्षाप्रद उदाहरण है।

आकृति-निदान अपने ढंगकी अनूठी चीज है। उसी तरह कूनेकी "नवीन चिकित्सा-प्रणाली" वा "नया आरोग्य साधन" जलचिकित्साकी अत्युत्तम विधियोंका प्रतिपादन है जिसकी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्व० बाबू चंडीप्रसाद खेतान, बी. ए.. बी. एल.

बक्सर, जन्म संवत् १९५७ वि० (२२ अगस्त १९००) ।
कलकत्ता, मृत्यु संवत् १९७८ वि० (१२. ४. २२) ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यथेष्ट परीक्षा संसारमें हो चुकी है। पर मजमून चुस्त नहीं है। उतनी बड़ी पुस्तकमें अनेक विस्तीर्ण विषयोंका समावेश हो सकता है। स्वाभाविक चिकित्साका परिशीलनक्षेत्र भी तबसे बहुत बढ़ गया है। अब कूनेकी गिनती स्वाभाविक चिकित्साके व्रह्माओंमें की जाती है। अभीतक जितनी पुस्तकें देखनेमें आयी हैं उनके सर्वोत्तम तत्वोंपर अवलम्बित एक स्वतंत्र-ग्रंथ लिखना ही अधिक लाभप्रद जान पड़ा। जेलमें इसी विचारसे "नया आरोग्य साधन" नामक ग्रंथका सूत्रपात हुआ। वह अब पूरा किया जा रहा है और शीघ्र ही पाठकोंको भेंट किया जायगा। एवमस्तु।

श्री काशी।
गुरु १५, १९८० — रामदास गौड़

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
ग्रन्थकारकी भूमिका	(६)
रोग-निदानकी और रीतियां	(१२)
आकृति-निदान क्या है ?	१
स्वस्थ मनुष्य	२
स्वाभाविक रूप	६
शरीरका बादीपन	८
मलजनित विकार	१७
(क) सामनेवाला बादीपन	१८
(ख) बगलवाला बादीपन	२४
(ग) पीठका बादीपन	२७
(घ) मिश्रित बादीपन	३१
भीतरी अंगोंकी बीमारियां	३३
चिकित्साका अभ्यास	४६
बादीपनका इलाज	६६
प्राणशक्तिकी वृद्धि	७३
(१) खाना कैसे पचना चाहिये ?	७४
(२) क्या खाना चाहिये ?	७६
(३) कहां खाना चाहिये ?	८७
(४) कब खाना चाहिये ?	८८
मस्तिष्क-विद्या और आकृति-निदानका सम्बन्ध	१०१
उपसंहार	१०४

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ग्रन्थकारकी भूमिका

हमारी नवीन * चिकित्सा-प्रणालीके अनुसार रोगकी पहचान इसी आकृति-निदानसे हो सकती है। इसलिये जो लोग "आकृति-निदान"का अध्ययन करना चाहते हैं उन्हें पहले नवीन चिकित्सा-प्रणालीके सिद्धान्त पूरी तरहसे समझ लेना चाहिये। यहां नवीन चिकित्सा-प्रणालीके मुख्य सिद्धान्तोंका संक्षेप दिग्दर्शन कराया जाता है कि पाठकोंको इस पुस्तकके परिशीलनमें विशेष सुभीता हो।

[१] यद्यपि बीमारी भिन्न भिन्न रूपमें कम या ज्यादा जोरसे प्रगट होती है तथापि कारण केवल एक ही है। किसी आदमीके बदनके किसी खास हिस्सेमें बीमारीका जाहिर होना और उसका कोई विशेष रूप धारण करना इस बातपर निर्भर है कि उसके बाप-दादे कैसे थे, उसकी उम्र कितनी है, वह क्या काम करता है, क्या खाता है और कैसे जलवायुमें रहता है, इत्यादि।

[२] बीमारी तभी पैदा होती है जब शरीरके भीतर विजातीय द्रव्य रहता है। इस तरहका द्रव्य पहले पहल पेटके भीतरवाले छिद्रोंके पास जमा होता है। वहींसे वह शरीरके भिन्न भिन्न

---

* लुई कूने कृत "नवीन चिकित्सा-शास्त्र"।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भागोंमें और खास करके गर्दन और सिरमें जाता है। यह द्रव्य सड़कर शरीरकी शकलको ही बदल देता है। इस परिवर्त्तनसे यह पता लग सकता है कि बदनके अन्दर कैसी गहरी बीमारी है। इसी बातपर आकृति-निदानकी नीव डाली गयी है।

[३] प्रायः बिना ज्वर या तापके कोई बीमारी नहीं होती और न बिना बीमारीके किसी प्रकारका बुखार ही पैदा होता है। जब विजातीय द्रव्य शरीरके अन्दर प्रवेश कर लेता है और वहां जाकर जमा हो जाता है तो शरीर और सड़े हुए विजातीय द्रव्यमें एक युद्ध सा प्रारम्भ होता है। शरीरके अन्दर जब यह काररवाई या रगड़ पैदा होती है तभी ताप भी पैदा होता है। हर एक मनुष्यको अनुभवसे मालूम है कि जब किसी चीजका छोटासे छोटा कण भी शरीरके किसी अङ्गमें गड़ जाता है तो फौरन कुल बदन पीड़ासे व्याकुल होता है। उसके साथ ही एक तरहका ज्वर शुरू हो जाता है जो तबतक शान्त नहीं होता जबतक वह चीज न दूर की जाय। इसी तरह शरीरके अन्दर विजातीय द्रव्य जमा हो जानेसे ताप पैदा होता है। पहले तो ताप प्रायः हलका ही रहता है और शरीरके भीतर ही भीतर बना रहता है, पर ज्योंही बदनमें एकाएकी कोई विकार हो जाता है या कोई ऋतु ही बदल जाती है या मनमें किसी प्रकारकी उत्तेजना होती है त्योंही शरीरके विजातीय द्रव्यमें जोश पैदा हो जाता है और ज्वर बड़े वेगसे फूट निकलता है।

रोगीकी आकृति अर्थात् बाहरी सूरत देखकर शरीरके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भीतरवाली हालतका पता लगाना ही आकृति-निदान है। अब यह स्पष्ट है कि शरीरकी तन्दुरुस्ती या बीमारीका हाल जाननेके लिये हमें नीचे लिखी हुई केवल दो बातोंकी ओर ध्यान देना चाहिये—

[१] शरीरमें विजातीय द्रव्य कितना ज्यादा और किन किन हिस्सोंमें जमा हुआ है ?

[२] शरीरमें मल जमा होनेसे कौन कौन लक्षण प्रगट हुए हैं और भविष्यमें कौन कौनसे लक्षण प्रगट होनेवाले हैं ?

आकृति-निदानका यह काम नहीं है कि शरीरके अन्दर और बाहर जितने छोटे छोटे विकार होते रहते हों उनका सूक्ष्म वर्णन किया जाय या बीमारीके भिन्न भिन्न रूप निश्चित किये जाय या डाक्टरी विद्या या वैद्यकशास्त्रके अनुसार उन भिन्न भिन्न स्वरूपोंके अलग अलग नाम रखे जायँ। आकृति-निदानका एकमात्र उद्देश्य यह है कि सारे शरीरकी हालत जांची जाय और जान लिया जाय कि शरीर स्वस्थ है या रोगी। अगर रोगी हो तो यह निश्चय किया जाय कि रोग कहांतक बढ़ गया है या बढ़नेवाला है और रोगनिवारणकी कहांतक सम्भावना है, रोग साध्य है, दुःसाध्य है या असाध्य।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रोग-निदानकी और रीतियां

एलोपेथी उस चिकित्सा-प्रणालीका नाम है जिसे पाश्चात्य राज्योंकी ओरसे सम्मान और प्रतिष्ठा मिली है। पच्छाहीं देशोंमें इस चिकित्सा-प्रणालीका सबसे अधिक प्रचार है। इस प्रणाली-में इस बातपर बड़ा जोर दिया जाता है कि रोगके सूक्ष्मसे सूक्ष्म कारणोंकी जांच बड़े विस्तारके साथ की जाय। इस मत-लबसे मुर्दों के (एनाटोमी) चीरफाड़के द्वारा शरीरके अवयवोंकी खूब अच्छी तरह जांच की जाती है। एलोपेथीके डाकृरके लिये शरीरके हर एक सूक्ष्मसे सूक्ष्म अङ्गका नाम हर इन्द्रियका ठीक ठीक स्थान और कार्य्य जानना बहुत आवश्यक है। इसलिये वह शरीरको टटोलकर, ठोककर, तथा यंत्रोंके द्वारा शरीरका भीतरी हाल जानकर शारीरिक अवयवोंके बारेमें अपना मत निश्चित करता है। शरीरके भीतरवाली हालत निश्चित रूपसे जाननेके लिये बहुतसे विचित्र प्रकारके यन्त्र बनाये गये हैं। मनुष्यकी उस आविष्कारिणी बुद्धिको देखकर चकित होना पड़ता है, जिसकी बदौलत ऐसे ऐसे सूक्ष्म यन्त्र बनाये गये हैं।

एलोपेथिक डाकृर विस्तारके साथ रोगीकी भिन्न भिन्न परीक्षा करते हैं। इनमें यदि पारस्परिक सम्बन्ध हो जाय तो आकस्मिक ही होगा। एलोपेथिक डाकृर आम तौरपर कुछ कुछ नीचे लिखे हुए ढङ्गपर रोगकी जांच करते हैं। डाकृर पहले तो रोगीसे तरह तरहके प्रश्न करता है। इसके बाद वह उसकी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जबान और नाड़ी देखता है। फेफड़े और दिलकी हालत जाननेके लिये छाती और पीठमें अङ्गुलीसे आवाज करता है और एक यन्त्रसे छाती और पीठके भीतरवाले शब्द सुनता है। फिर जिगर, पेट और जननेन्द्रियकी जांच करता है। स्त्रियोंके जननेन्द्रियकी परीक्षा भी एक ऐसे यन्त्रसे करता है जिसमें शीशा लगा रहता है। उस शीशेमें जननेन्द्रियकी भीतरी दशा बिलकुल प्रतिबिम्बित हो जाती है। खूनमें कितनी गरमी है, इस बातका निश्चय थर्मामीटरकी सहायतासे किया जाता है। खून, राल, थूक, पेशाब और पाखानेकी जांच माइक्रासकोप या अनुवीक्षकके द्वारा की जाती है। कदाचित् बदनके चमड़े और पुट्ठोंकी जांच भी इसी प्रकारसे की जाती है। इस साधारण परीक्षाके बाद अक्सर आंख कान आदि शरीरके अलग अलग अङ्गोंकी परीक्षा बड़े विस्तारके साथ प्रारम्भ होती है। किन्तु अलग अलग अङ्गोंकी परीक्षा आम तौरपर उन डाक्टरोंसे करवायी जाती है जो उन उन अङ्गोंकी बीमारियोंके इलाजमें खास तौरपर होशियार होते हैं। अन्तमें इन सब परीक्षाओंके बाद डाक्टर कहता क्या है? वह रोगीसे यह कहता है कि देखो तुम्हारे बदनका फलां हिस्सा तो बिलकुल तन्दुरुस्त है पर फलां हिस्सेमें कुछ कुछ गड़बड़ी है और फलां हिस्सा बहुत ही बुरी हालतमें है। इस बातके बारेमें डाक्टर लोग बहुत ही कम राय देते हैं कि कुल समूचे शरीरकी हालत कैसी है? अगर कोई डाक्टर रोगीके समूचे शरीरके सन्बन्धमें कभी इस तरहकी राय जाहिर भी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करे तो यह न समझ लेना चाहिये कि वह रोगीकी परीक्षा करके यह राय जाहिर कर रहा है। बल्कि यह समझना चाहिये कि रोगीकी बाहरी आकृति देखकर और कदाचित् उसका बयान सुनकर जो भाव उसके हृदयमें पैदा हुए उन्हीं भावोंकी बदौलत वह अपनी इस तरहकी राय जाहिर करता है। क्योंकि वर्षोंतक रोगियोंकी परीक्षा करते करते डाक्टरोंकी नजर तेज हो जाती है और वे फौरन जान लेते हैं कि रोगीकी आम तौरसे हालत कैसी है।

अब आप पूछ सकते हैं कि फिर इस एलोपेथी चिकित्सा शास्त्रकी क्या जरूरत है? मैं तो कभी इस दावेको नहीं मानता कि इस चिकित्सा-शास्त्रमें वह सब गुण हैं जो आम तौरपर इसके सम्बन्धमें कहे जाते हैं।

पहली बात तो यह है कि इसपर भरोसा नहीं किया जा सकता। यदि भिन्न भिन्न डाक्टर एक ही रोगीकी परीक्षा करें तो उस रोगीके बारेमें जितने डाक्टर उतनी रायें सुनकर आपको आश्चर्य होगा। बड़े बड़े मशहूर डाक्टर भी अपनी परीक्षासे अक्सर एक दूसरेसे बिलकुल विरुद्ध परिणाम निकालते हैं। अगर बदनके किसी खास हिस्सेके चारों ओर विजातीय द्रव्य बहुत ज्यादा नहीं जमा है तो डाक्टर अक्सर धोखेमें आ जाते हैं और यह कह देते हैं कि रोगी तो बिलकुल चंगा है। पर असलमें रोगी ही इस बातको जानता है कि वह कितना बीमार है और उसकी हालत कितनी खराब होती जा रही है। ऐसी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आकृति निदान

आकृति निदान क्या है ?

नामसे ही वस्तुका वास्तविक रूप जाननेकी चेष्टा करना बड़ी भूल है। "आकृति-निदान" शब्दसे चिकित्साकी एक नवीन प्रणालीके केवल एक अङ्गका ही बोध होता है। वर्णन करनेके लिये विषयका संक्षिप्त नाम रखनेके प्रयत्नमें प्रायः ऐसी ही कठिनाई पड़ती है।

आकृति-निदानका सम्बन्ध केवल मनुष्यके शरीरसे है, पर मनुष्यके शरीरकी परीक्षा मुखसे सबसे अधिक और सहजमें हो सकती है, क्योंकि मनुष्यके मुखपर केवल मानसिक भाव ही नहीं बल्कि शरीरके भीतरी कार्य झलकतेसे रहते हैं। अतः सबसे पहले मनुष्यके मुखकी ही परीक्षा करनी चाहिये।

शरीरके किसी विशेष भागपर ही रोग अपना प्रभाव नहीं डालता, बीमारी कोई हो उससे सारे शरीरको थोड़ी बहुत पीड़ा अवश्य पहुंचती है। बीमारीसे शरीरका रूप-रङ्ग बदल जाता है, पर यह परिवर्त्तन केवल कुछ ही भागोंमें अधिक प्रभावपूर्ण होता है। शेष भागोंमें इतना तीव्र नहीं होता कि नजर आ सके।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बीमारीसे मनुष्यकी चेष्टा भी बदल जाती है, पर वह तबतक नहीं दिखलाई पड़ सकती जबतक कि मनुष्यके शरीरमें अत्यधिक परिवर्त्तन न हो जाय। स्थूल और भारी शरीरकी क्रिया स्वस्थ शरीरकी अपेक्षा भिन्न प्रकारकी होती है। अतएव शरीरकी चेष्टा और कार्यसे भी निश्चय हो सकता है कि अमुक मनुष्य स्वस्थ है या नहीं। आकृति-निदानमें शरीरकी बनावट, चेष्टा, रङ्गत और गतिकी ओर ध्यान दिया जाता है। पर पहले हमें स्वस्थ मनुष्यकी पहिचान मालूम होनी चाहिये क्योंकि इसके बिना हम पता नहीं लगा सकते कि किस मनुष्यके शरीरमें क्या रोग है।

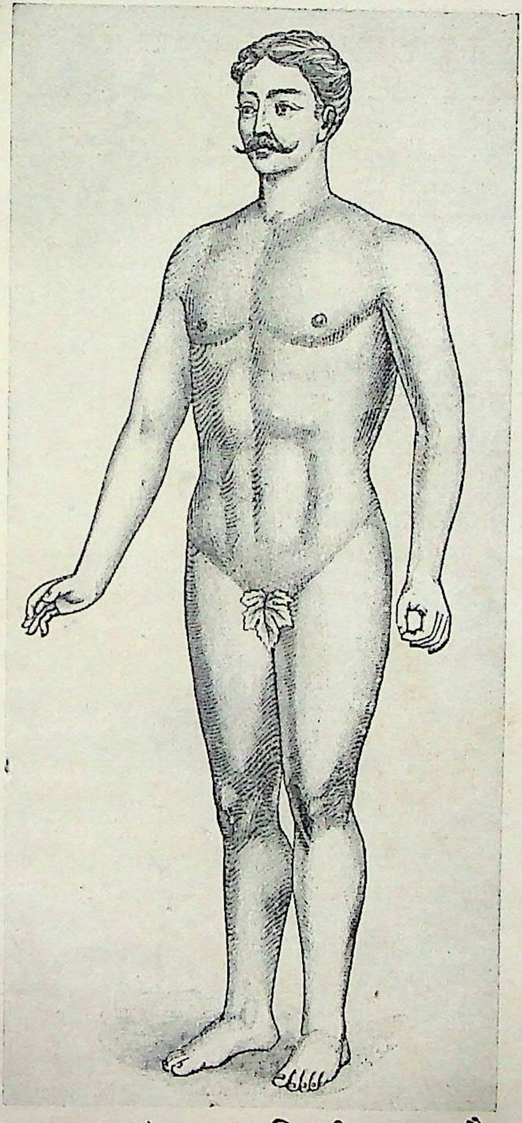
स्वस्थ मनुष्य

स्वस्थ मनुष्यका वर्णन करना सहज नहीं है, क्योंकि आजकल पूर्ण स्वस्थ मनुष्य मुश्किलसे मिलते हैं। वनमें बीमार पशु बहुत ही कम पाये जाते हैं। इसलिये उनकी स्वाभाविक आकृतिका पता लगाना सहज है पर सभ्य मनुष्यकी दशा इस-के विपरीत है। क्रम क्रमसे बहुत खोज और परिश्रमके बाद मैं इस बातका चित्र खींचनेमें समर्थ हुआ कि मनुष्यका शरीर स्वाभाविक रूपसे कैसा होना चाहिये। वास्तविक स्वास्थ्य-की दशाका अनुमान मैंने पहले पहल शरीरके कामोंसे लगाया, क्योंकि जो शरीर स्वस्थ होगा वह अपने सब काम उचित रीति-से किसी कठिनाई और कष्टके बिना पूरा करेगा। उसे अपने काममें किसी कृत्रिम सहायता तथा उत्तेजनाकी आवश्यकता न

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १—स्वाभाविक आकृति (२ क)



देखिये कुल बदनकी बनावट कितनी सुन्दर और सुडौल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है। अंगोंका उतार चढ़ाव बहुत ही सुघड़ और गोलाकार है जिससे शरीरकी शोभा बढ़ गयी है। सिर जैसा चाहिये वैसा ही है। सिर चिकना है पर उसमें वह चरबीदार माद्दा नहीं है जिससे सिर अक्सर गद्दीकी तरह दिखलायी पड़ता है। आंखें बड़ी और साफ, नाक सीधी, मुंह बन्द, चेहरा गोल अण्डाकार कानके ठीक नीचे एक लकीर सी है जिससे चेहरेकी गोल बनावट साफ तौरपर मालूम पड़ती है। गरदन गोल और स्वाभाविक है। छाती मेहराबदार और सुडौल है। टांगें सीधी और पुट्ठेदार हैं। जांघोंको अलग करनेवाली लकीर साफ दिखलायी पड़ती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पड़ेगी। भोजनको पचाना और शरीरके भीतरी मलको बाहर निकालना जीवके लिये आवश्यक काम है। स्वस्थ मनुष्यको भूख लगती है और यह भूख प्राकृतिक खुराकसे भली भांति दूर हो जाती है। पेटको ठूस ठूसकर भरनेसे एक तरहकी पीड़ा देनेवाला भाव शरीरमें उत्पन्न होता है, पर प्राकृतिक खुराकसे ऐसा नहीं होता। पेटके अन्दर पचानेका काम आप ही आप ऐसी शांतिसे जारी रहता है कि मनुष्यको पतातक नहीं लगता। खानेके बाद किसी तरहका भारीपन अनुभव करना और कोई चटपटी चीज खाने या कोई तेज चीज पीनेकी इच्छा करना प्रकृतिविरुद्ध है, रोगका चिह्न है। प्यास बुझानेके लिये केवल सादे पानीकी इच्छा होना ही आवश्यक है।

मूत्र—पेशाब गुर्दे या बृक्कसे बनकर मूत्राशयमें आता है। पेशाबके समय किसी प्रकारकी पीड़ा या उसमें अधिक गर्मी न होनी चाहिये। रंग, अम्बरी या सूखे पयालका सा होना चाहिये। पेशाब करनेके बाद जिस जगह पेशाब किया जाय वहां कोई बालूदार और सफूफ जैसी चीज भी न जम जानी चाहिये। उसकी महक न तो मीठी और न कड़वी होनी चाहिये।

मल—स्वस्थ मनुष्यका मल गोल और लम्बी शक्लका होता है। मल बँधा होना चाहिये, पर साथ ही कड़ा न होना चाहिये। स्वस्थ मनुष्यका मल गुदाद्वारसे इस तरह निकलता है कि वह अङ्ग बिलकुल गन्दा नहीं होने पाता। साधारणतः पाखानेकी रंगत हरी और सफेद नहीं बल्कि बादामी और भूरी होनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चाहिये, पाखाना पतला और खूनदार कभी न होना चाहिये, उसमें कीड़े भी न पड़े रहने चाहिये।

जैसे कड़ा, गोल, काला दस्त बीमारीकी पहचान है वैसे ही पतला दस्त भी हमेशा रोगका चिह्न है।

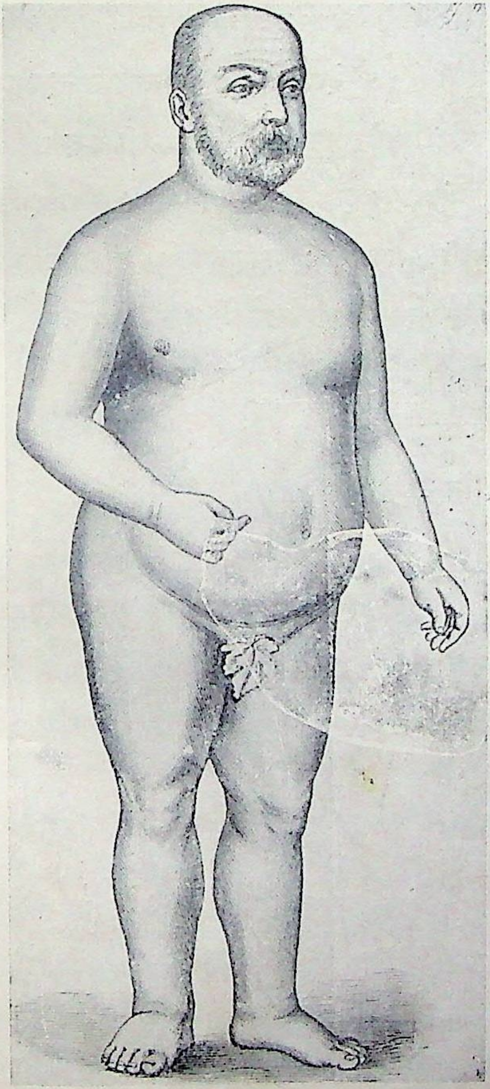
त्वचा—स्वस्थ मनुष्यके चमड़ेसे बदबू न निकलना चाहिये। यथा, उसका चमड़ा उन जानवरोंके चमड़ेकी तरह न होना चाहिये जो दूसरे पशुओंका मांस खाते हैं। खासकर त्वचाकी दुर्गन्धि वैसी कभी न होनी चाहिये जैसी लाश खानेवाले जानवरोंकी होती है। चमड़ेमें नर्मी तो होनी चाहिये पर उसमें गीलापन न होना चाहिये। छूनेमें कुछ गरम और ऊपरी तल सुन्दर, चिकना, और लोचदार होना चाहिये। बालवाले अंग सुन्दर बालोंसे अच्छी तरह ढके रहने चाहिये क्योंकि गंजापन रोगी शरीरकी पहचान है।

फेफड़े—स्वस्थ शरीरमें फेफड़े अपना काम बिना किसी कठिनाईके करते हैं। हवा नाकके द्वारा भीतर जानी चाहिये, प्रकृतिने नाकको सांस लेनेके ही लिये बनाया है। दिनमें सोते हुए मुंह खुला रखनेके स्वभावसे बीमारीकी पहचान होती है। जब स्वस्थ मनुष्य मेहनतका काम करता है, उसके शरीरमें थकावट होते ही पता लग जाता है कि अब वह उचितसे अधिक परिश्रम कर रहा है, पर स्वस्थ मनुष्यकी थकावट कभी कष्टकर नहीं होती। उससे ऐसा आराम मिलता है कि आदमी सुखकी नींद सो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २—कुल बदन बादीपनसे लदा हुआ है (४ क)



देखिये इस आदमीका बदन कैसा भद्दा, बेडौल और फूला

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हुआ है। सिर अत्यन्त मोटा, माथा झुका हुआ और चर्बीसे इतना भरा हुआ है कि देखनेमें गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। माथेका सिरा गंजा हो गया है। आंख आधी वन्द सी है। नाक सूजो हुई है। मुंह कुछ कुछ खुला है। चेहरेको गरदनसे अलग करनेवाली लकीर गायव है। गरदन वहुत ही छोटी और वहुत ही मोटी है। गरदनके पीछे सिरको गरदनसे अलग करनेवाली लकीर गायव है। पेट हदसे ज्यादा फूला है। उसमें पौष्टिक भोजन वहुत ज्यादा पहुंचाया गया है। टांगे वहुत ही छोटी और वहुत ही मोटी हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्वस्थ मनुष्यकी निद्रा मधुर, शान्त और निर्विघ्न होती है। जागनेपर स्वस्थ मनुष्य प्रसन्न, तत्पर और सन्तुष्ट जान पड़ता है, उसमें आलस्य या चिड़चिड़ापन नहीं होता। स्वस्थ मनुष्यको कभी आकस्मिक गभीर मानसिक पीड़ा होनेपर भी वह शीघ्र ही फिर प्रसन्नचित्त हो जाता है। प्रकृतिने हमें आंसू इसीलिये दिये हैं जिसमें हम दो चार बूंद आंसू बहाकर अपने दिलके बोझको हलका करें।

इन सब चिह्नोंको आप इन्द्रियोंद्वारा, किसी कृत्रिम उपायके विना सहज ही अनुभव कर सकते हैं। इनमेंसे अधिकतर चिह्न तो आप आंखोंसे ही देख सकते हैं।

इन सब बातोंकी परीक्षा जीवित मनुष्योंपर की गयी है। आप इसकी सच्चाईकी परख जब चाहें स्वयं कर सकते हैं। किसी मुर्देपर जांच करनेसे वास्तविक तात्पर्य सिद्ध नहीं हो सकता। जो मनुष्य उपर्युक्त रीतिसे पूर्ण स्वस्थ है उसके शरीरकी बनावट अवश्य ही ठीक तरहकी होती है अर्थात् उसके शरीरमें कोई विजातीय द्रव्य नहीं रहता।

अबतक मैंने एक भी पूरी तरहसे स्वस्थ मनुष्य नहीं देखा। हां, साधारण स्वस्थ मनुष्य प्रायः मिले हैं। इन्हींपर जांच करके मैंने पता लगाया है कि स्वाभाविक रूपसे शरीरकी बनावट कैसी होनी चाहिये। स्वस्थ मनुष्यकी आकृति सौन्दर्यमें आदर्शतक बहुत कुछ पहुंचती है। यवनानके पुराने कारीगर और मूर्त्तिकारोंकी सच्ची सुन्दर मूर्त्तियां मिलती हैं। उन मूर्त्तियोंकी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शक्लें बहुत कुछ हमारे आदर्शतक पहुंचती हैं। हमारे वर्त्तमान कारीगर और मूर्त्तिकार इन्हीं मूर्त्तियोंको अपना आदर्श मानते हैं। उनकी दृष्टिमें आजकलके वह सब खाये पिये और मोटे ताजे तोंदैल स्त्री, पुरुष, सुन्दर नहीं हैं जिन्हें साधारण लोग सुन्दर समझते हैं।

स्वाभाविक आकृतिकी कुछ पहचान है। स्वाभाविक आकृति कैसी होनी चाहिये इसका पता आपको चित्र नम्बर १,३,४,६ और १४ से लग जायगा। अब हम स्वाभाविक आकृतिके चिह्न दिखलायेंगे।

स्वाभाविक रूप

(१)-शक्ल—स्वाभाविक रूप हर तरहसे हर अङ्गमें सुडौल होता है। कोई अङ्ग देखनेमें भद्दा नहीं जान पड़ता। नं० १ के चित्रका नं० २ के साथ मिलान करनेसे तत्काल मालूम हो जायगा कि पहला चित्र एक सुन्दर मनुष्यका और दूसरा एक बेडौल मनुष्यका है, दूसरे चित्रवाले आदमीका शरीर फूला हुआ है और धड़के हिसाबसे उसकी टांगें बहुत ही छोटी हैं। धड़ उचितसे अधिक लम्बा है, और गर्दन तो मानों बिलकुल गायब ही हो गयी है।

स्वाभाविक आकृतिमें सिर मध्यम कदका और गर्दन न बहुत छोटी और न बहुत लम्बी है। न उभरी हुई है। उसका घेरा टांगकी पिण्डलीके बराबर है, छाती महराबदार है। पेट निकला हुआ नहीं है। न धड़ नीचेकी ओर बढ़ा हुआ है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.
चित्र सं० ३—स्वाभाविक आकृति (६ क)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

टांगोंकी बनावट मजबूत है। न अन्दर झुकी हैं और न बाहर।

स्वाभाविक रूपसे स्वस्थ मनुष्यके यह विशेष गुण भी ध्यान देने योग्य हैं। माथेमें सिकुड़न न होनी चाहिये। माथा चिकना होना चाहिये। कोई ऐसा माद्दा न होना चाहिये कि वह गद्दीकी तरह दिखाई पड़े। आँखें साफ होनी चाहिये। उनमें नसोंका दीखना ठीक नहीं है। नाक चेहरेके बीच और सीधी होनी चाहिये। न तो बहुत मोटी हो न बहुत पतली। दिनमें और रातके समय भी मुंह सदा बन्द रहना चाहिये। ओठ सुन्दर और पतले। ओठका मोटा होना भद्दापन है। चेहरा कोनेदार नहीं बल्कि गोल अण्डाकार होना चाहिये। कानके ठीक नीचे एक ऐसी साफ लकीर होनी चाहिये जिससे चेहरेकी गोल बनावट साफ तौरपर मालूम पड़ सके। उसी लकीरके कारण आदमीके चेहरेकी सुन्दरता और सुडौलपन बढ़ता है। अधिकतर लोग स्वाभाविक रीतिसे इस तरहके चेहरेकी सुन्दरतापर विशेषतः आकर्षित होते हैं पर स्पष्टरूपसे बतला नहीं सकते कि उस चेहरेमें क्या सुन्दरता है।

ठुड्डी नुकीली नहीं बल्कि गोल होनी चाहिये। सिरके पीछेवाले हिस्से और गर्दनके बीचमें एक ऐसी साफ लकीर होनी चाहिये जिससे सिरका पीछेवाला हिस्सा गर्दनसे अलग मालूम पड़े।

(२) रङ्गत—चेहरेका रङ्ग न तो पीला न हलका न जर्द और न बहुत लाल होना चाहिये। सबसे ऊपर यह बात है कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चेहरा देखनेमें चमकदार न होना चाहिये। आर्य्य लोगोंका कुदरती रङ्ग हलका गुलाबी है। चाहे श्यामता लिये हो चाहे गोराई। चेहरेमें बुढ़ापेतक ताजगी और तेजी बनी रहनी चाहिये।

(३) गति—शरीरकी दशाके विचारके साथ उसकी गतिपर भी विचार करना आवश्यक है। यदि किसी प्राकृतिक गतिमें रुकावट पड़े तो समझ लेना चाहिये कि उस शरीरमें कुछ गड़बड़ी अवश्य है।

यदि कोई शरीर स्वच्छन्दतासे अपना काम नहीं कर सकता तो समझ लेना चाहिये कि उसके अन्दर मल इकट्ठा हो गया है और उसके काममें रुकावट डालता है। आकृति-निदानके अनुसार किसी रोगकी पहचानमें सिरकी हरकतोंके ऊपर ध्यान देना विशेष आवश्यक है। स्वस्थ मनुष्यका सिर इच्छा-नुसार जब चाहे तब दाहिने बायें घुमाया जा सकता है। सिर उठानेमें हलकके पास कोई तनाव न होना चाहिये।

इस प्रकार हम रूप, रङ्ग और गतिके अनुसार इस बातकी जांच करते हैं कि शरीरकी दशा कैसी है।

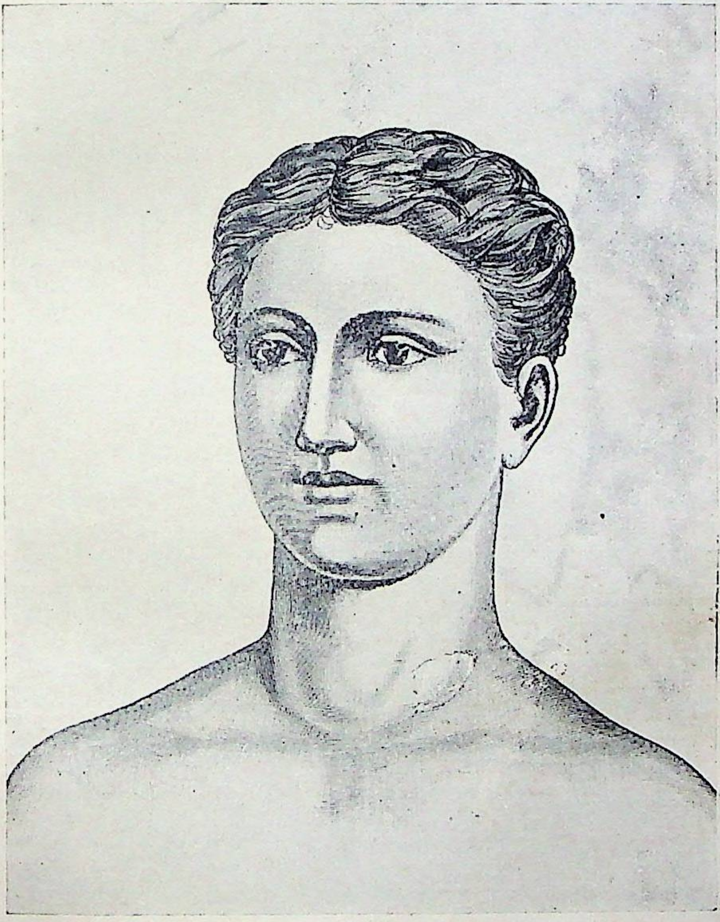
शरीरका बादीपन

यदि शरीरकी आकृति या रङ्गत प्राकृतिक ढङ्गकी न हो या उसकी गतिमें रुकावट पड़ती हो तो यह समझ लेना चाहिये कि शरीर मलके बोझसे लदा हुआ है। शरीरके अन्दर किसी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४—स्वाभाविक आकृति (८ क)



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकारका मल रहनेसे ही बादीपन पैदा होता है। तभी उसकी आकृतिमें अन्तर पड़ जाता है। अब प्रश्न यह है कि यह विजातीय द्रव्य जो शरीरका कोई अङ्ग नहीं है और इसलिये जिसका नाम मल या विष होना चाहिये—मनुष्य-शरीरमें किस तरह प्रवेश करता है? यह द्रव्य उसी तरह शरीरके अन्दर प्रवेश करता है जिस तरह कोई दूसरा द्रव्य बदनके अन्दर जा पहुंचता है।

पहले पहल तो विजातीय द्रव्य शरीरके मलमूत्रवाहक इन्द्रियोंके पासके अङ्गोंमें जमा होता है। यह विजातीय द्रव्य कुछ कालतक तो छोटे छोटे रोगों द्वारा—जैसे कि दस्तकी बीमारी—अत्यन्त पसीना और बहुत ज्यादा पेशाबके द्वारा शायद निकल सकता है। इस तरहसे कभी कभी तो शरीरके अन्दर बहुत ज्यादा जमा हुआ सड़ा पदार्थ भी निकल जाता है। तथापि साधारणतः कुछ न कुछ गंदा पदार्थ शरीरमें रह ही जाता है या नया पदार्थ फिरसे जमा हो जाता है। शरीरके जिन भागोंमें विजातीय द्रव्य जमा रहता है वहां बड़ी तेज गर्मी पैदा होती है। उसी गर्मीसे दस्तकी बदौलत विजातीय द्रव्यमें भी एक तरहका परिवर्त्तन हो जाता है। गर्मी पैदा होनेसे शरीरके अन्दर एक तरहका खमीर या जोश उठता है और उसी खमीर या जोशके जरियेसे एक तरहकी गैस या हवा पैदा होती है। यह हवा कुछ तो बदनके चमड़ेके सूराखोंके द्वारा बाहर निकलती है और कुछ शरीरके भीतर ही ठोस बनकर जम जाती है। यही जमा हुआ पदार्थ शरीरमें बादीपन पैदा करता है। विजातीय द्रव्य कई ओर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जमा होता है। उसीके अनुसार वादीपन भी कई किस्मका होता है।

पेट और आंतें जब एक बार कमजोर पड़ जाती हैं और उनमें विजातीय द्रव्य व्याप जाता है तो प्राकृतिक और स्वास्थ्यकर भोजन भी ठीक ठीक नहीं पचाया जा सकता। भली भांति न पचा हुआ समस्त भोजन विजातीय द्रव्य बन जाता है, एक बार भी सड़ा गला मल इस तरहसे इकट्ठा होना आरम्भ हो जानेसे फिर यह काम तेजीसे बढ़ता रहता है और शरीरमें प्रायः गड़बड़ होने लगता है। इसीलिये बालकोंको अनेक रोग घर दबाते हैं। ये रोग मुख्यतः विजातीय द्रव्यको निकालनेके लिये ही होते हैं।

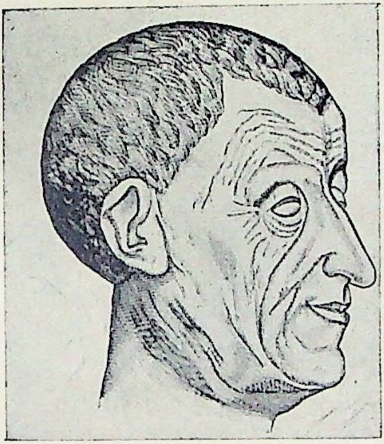
प्रायः विजातीय द्रव्य रोमकूपों और फेफड़ोंके द्वारा ही शरीरमें प्रवेश करता है। यद्यपि ऐसा विजातीय द्रव्य बहुधा फिर बाहर निकाल दिया जाता है तथापि कुछ दशाओंमें वह शरीरके भीतर संचित होकर वादीपन पैदा करता ही है।

पाचनशक्ति अच्छी होनेसे तो शरीरमें इतनी काफी ताकत रहती है कि वह फेफड़ेके द्वारा भीतर आये हुए किसी विजातीय द्रव्यको बाहर निकाल देता है पर पाचनशक्तिकी दुर्बलताएं निकालना असम्भव होता है। गंदी हवामें रहनेसे हमारे शरीरके अन्दर बिलकुल उसी तरह और उतना ही ज्यादा विजातीय द्रव्य प्रवेश करता है जितना और जिस तरह कि अप्राकृतिक भोजनके द्वारा शरीरके अन्दर प्रवेश करता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ५—सामनेवाला बादीपन (१० क)



सिर जैसा चाहिये वैसा ही है। माथेमें झुर्रियां पड़ी हुई हैं। आंखें स्वाभाविक ढङ्गकी हैं। नाक भी स्वाभाविक ढङ्गकी है। गालोंमें सिकुड़न पड़ी हुई है। मुंह स्वाभाविक प्रकारका है। उम्रके लिहाजसे चेहरा स्वाभाविक प्रकारका है, पर कानके नीचे चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर बहुत पीछेकी ओर चली गयी है। गरदन सामनेकी ओर बढ़ी हुई है, पर गरदनके पीछे सिरसे गरदनको अलग करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कभी कभी तो ऐसा मल या विष बदनके बाहर निकलनेके लिये आप ही आप बनावटी रास्ता निकाल लेता है। इस तरहके रास्ते फोड़े, फुंसी, घाव, नासूर भगन्दर, पैरोंका पसीजना, रक्तस्राव इत्यादि हैं। इन दशाओंमें शरीरके अन्य भाग प्रायः स्वस्थ जान पड़ते हैं क्योंकि तब बादीपनसे तकलीफ नहीं मिलती। इस तरहके रास्ते सिर्फ उसी वक्त आप ही आप बन जाते हैं जब कि बदनके अन्दर बहुत अधिक विजातीय द्रव्य भरा रहता है। जैसे फोड़ा, फुंसी होनेपर डाक्टर लोग चीरा लगाते हैं वैसे ही मनुष्यका शरीर भी या तो आप ही आप इन बीमारियोंके द्वारा चीरा लगाता है या इस तरहके फोड़े और घाव वगैरह कोई तेज और उभाड़नेवाला कारण होनेपर ही पैदा होते हैं।

उस रास्तेको एक दमसे एकाएक बन्द कर देनेसे जो द्रव्य बहकर बाहर निकल जाना चाहिये वह बदनके किसी हिस्सेमें जमा हो जाता है। इसका असर फौरन देखनेमें आता है; क्योंकि जिस भागमें विजातीय द्रव्य जम जाता है वह या तो सूख जाता है या उसमें नासूर हो जाता है।

मैं यहां कुछ आंखों देखे उदाहरण देना चाहता हूं।

(१)—एक आदमीको करीब दस बरससे खूनी बवासीरकी बीमारी थी। अन्तमें बीमारी बढ़ जाने और बहुत ज्यादा खून गिरने लगनेपर उसने इलाज शुरू किया। पहले तो अपने डाक्टरकी बतलायी मामूली दवा इस्तेमाल की, पर कोई फल नहीं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हुआ, फिर एक प्रसिद्ध डाक्टरकी सलाहसे उसने "डरमेटोल" का प्रयोग किया, खून बन्द हो गया और उस आदमीने समझा कि बस अब मैं चंगा हो गया। पर कुछ दिन पीछे ही उसने देखा कि गलेके पास एक अजीव ढंगकी सूजन पैदा हो रही है। उसे ख़याल हुआ कि हलककी सूज़नका कुछ न कुछ सम्बन्ध बवासीरके एकाएक गायब हो जानेसे जरूर है। सूजन इतनी अधिक बढ़ गयी कि कुछ महीने बाद उसका दम घुटने लगा और हालत बहुत नाज़ुक हो गयी। यह बिलकुल स्वाभाविक बात थी।

बवासीरका मार्ग बन्द होनेपर जब विजातीय द्रव्य आंतोंसे बाहर न निकल सका तो उसने गर्दनको अपने जमा होनेका स्थान बना लिया। वह द्रव्य पीछेकी ओरसे दिमागमें चढ़ जाता तो वहां उसमें कुछ फितूर या पागलपन पैदा करता।

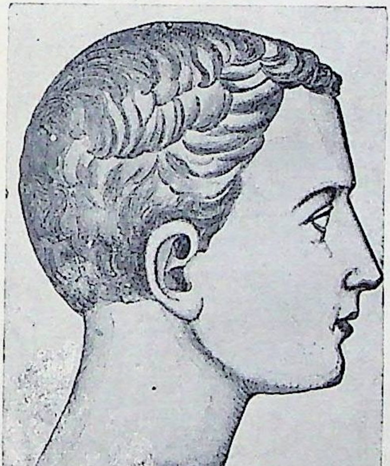
उसने कुछ मित्रोंकी सलाहसे उदरस्नान करना स्वीकार किया क्योंकि उसे अपने दम घुटनेका ऐसा डर था कि उससे जो कहा जाता वही माननेके लिये वह तैयार हो जाता। पहले ही स्नानसे उसे बड़ा आराम मालूम हुआ। कारण, विजातीय द्रव्य अभी हालमें ही इकट्ठा हुआ था और उस समय-तक कड़ा न होने पाया था। नहीं तो उसे देरमें फायदा होता।

विजातीय द्रव्य शरीरमें पेट, फेफड़े और त्वचा द्वारा पहुँचता है। फेफड़े और चमड़ेके द्वारा हम हवा खींचते या सांस लेते हैं। मुंह द्वारा हम खाने पीनेकी चीजें पेटमें पहुंचाते हैं। जबतक हम प्राकृतिक नियमोंका पालन करते रहते हैं तबतक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ६—स्वाभाविक आकृति (१२ क)



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विजातीय द्रव्य पहले तो भरसक शरीरमें नहीं पहुंचता। अगर अकस्मात् पहुँच भी जाता है तो जल्द बाहर निकाल दिया जाता है, क्योंकि प्रकृतिने शरीरमें ऐसी रचना कर रखी है कि यदि कोई हानिकारक पदार्थ भीतर चला जाय तो फौरन निकाल बाहर किया जाय।

स्वस्थ शरीरकी अँतड़ियां, गुर्दे, चमड़े और फेफड़े निरर्थक वस्तुको दूर करते रहते हैं। पर यदि बहुत अधिक विजातीय द्रव्य शरीरके अन्दर चला जाता है तो अँतड़ियां, गुर्दे, फेफड़े वगैरह उसे पूरी तरहसे नहीं निकाल सकते और विजातीय द्रव्यका कुछ हिस्सा भीतर रह ही जाता है।

अधिकतर बच्चे गर्भावस्थामें ही विजातीय द्रव्यसे बहुधा इतना लद जाते हैं कि वे बीमार ही पैदा होते हैं। इस तरहके बहुतसे बालक बचपनमें ही मौतके शिकार बन जाते हैं।

बच्चेको आरम्भमें क्या खुराक दी जाय यह प्रश्न बड़े महत्वका है। भोजन प्राकृतिक होगा तो शरीर भी प्राकृतिक रूपसे बढ़ेगा। बच्चेके लिये प्राकृतिक भोजन केवल माताका दूध है। पर दुर्भाग्यवश बहुतेरे बच्चोंको माताका दूध नसीब नहीं हो सकता क्योंकि प्रायः माताओंका शरीर विजातीय द्रव्यसे इतना भरा रहता है कि दूध बिलकुल नहीं पैदा होता। ऐसी दशामें मांके दूधके बदले कोई दूसरी चीज देनेकी जरूरत पड़ती है पर दूसरी कोई चीज माताके दूधकी बराबरी कभी नहीं कर सकती। पैदा होनेके बाद पहले कुछ महीनेतक तो बकरी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

या गायका बिना उबाला हुआ दूध सबसे अच्छा है। उबाले हुए दूधसे और खास करके उस दूधसे जो आजकलकी डाक्टरी रीतिसे "निर्जीव" कर दिया जाता है कितना नुकसान पहुँचता है इसका प्रमाण आपको चित्र नं० ४९, ५०, ५१ के देखनेसे मिल सकता है। ये चित्र असली फोटोसे नकल किये गये हैं।

अप्राकृतिक भोजन कभी पूरी तरह नहीं पहुँच सकता। यदि प्रतिदिन अप्राकृतिक भोजन किया जाय तो वही दशा हो जायगी जो ऊपर लिखी गयी है, क्योंकि शरीरमें अँतड़ियां, गुर्दे और फेफड़े वगैरह ठीक ठीक तरहसे उस द्रव्यको बाहर नहीं निकाल सकते जो शरीरके लिये किसी कामका नहीं रह गया है। इसके साथ ही शरीरके अन्दर असली पौष्टिक-पदार्थ-की कमी होनेसे स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है।

(२)—एक स्त्रीकी उम्र तीस वर्षकी थी। उसे बहुत दिनोंसे दस्तोंकी बीमारी थी। जिससे यह पता लगता था कि स्वभाव या शरीर विजातीय द्रव्योंको दस्तोंद्वारा निकाल रहा है।

डाक्टरकी दवासे दस्त तो बन्द हो गये पर उसके बाद ही गहरा कब्ज शुरू हुआ। विजातीय द्रव्य ऊपरकी ओर चढ़ने लगा और तीन हफ्तेके अन्दर गर्दनके ऊपर वैसी ही सूजन हो गयी जैसी कि चित्र नम्बर १२में दिखलायी गयी है। उस स्त्रीको फौरन पता लग गया कि यह सूजन डाक्टरकी दवाओंका नतीजा है।

दस्तकी बीमारी बन्द हो जानेके बाद अगर गर्दनके ऊपर सूजन फौरन ही न होकर धीरे धीरे होती तो उसे यही निश्चय होता कि जो दवा मैंने खायी है वह फायदेमंद है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ७—सामनेवाला बादीपन (१४ क)

सिरका कद जैसा चाहिये वैसा ही है। माथा सिरेपर गंजा है, पर उसमें चर्बीदार गद्दी नहीं है। आँखें निस्तेज और आलस्यसे भरी हुई हैं। नाक सीधी और सुडौल है। मुंहके नीचेवाला ओंठ सूजा हुआ है। ठुड्डी बढ़ी हुई है। चेहरेसे गरदनको जुदा करनेवाली लकीर कानके बहुत पीछे चली गयी है। मुंहका नीचेवाला आधा भाग बहुत ही ज्यादा भरा हुआ है। गरदन सामनेकी ओर बहुत बढ़ी हुई है। गरदनके पीछे सिरको गरदनसे अलग करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अभाग्यसे लोगोंके ख्यालमें यह बात बिलकुल नहीं आती कि दवाओंके जहरसे कितना ज़्यादा नुक़सान पहुँच सकता है।

पैरका पसीजना बन्द हो जानेपर भी अक्सर गर्दन सूख जाती है और कभी कभी सिरमें बादीपन भी आ जाता है। उसके साथ ही बहुत ही कमजोरी और दिमाग़की गड़बड़ी भी पैदा हो जाती है। अक्सर विजातीय द्रव्य फेफड़ा, दिल और शरीरके अन्दर दूसरे हिस्सोंमें चला जाता है। वास्तवमें यह कहा जा सकता है कि शरीरके अन्दरवाली अधिकतर बीमारियां और खास करके क्षयकी बीमारी इसलिए पैदा होती है कि ऊपर लिखे हुए तरीकेसे बीमारियोंके बाहरी चिह्न दबा दिये जाते हैं।

खांसी इस तरहका एक चिह्न है; क्योंकि खांसीके द्वारा जो कफ़ बाहर निकलता है उसके साथ बहुत सा विजातीय द्रव्य बाहर निकल जाता है। यदि ओषधिद्वारा या उचितसे अधिक गर्मी पहुंचानेसे या ताजी हवामें न रहनेसे कफका आना बन्द हो जाता है तो शरीरकी और ख़ास करके फेफड़ेकी हालत पहलेसे ख़राब हो जाती है।

विजातीय द्रव्य सीधे खूनके अन्दर जा सकता है। मामूली तरीकेसे घूम फिरकर जो विजातीय द्रव्य शरीरके अन्दर जाता है वह उतना नुकसान नहीं पहुँचाता जितना कि सीधे खूनके अन्दर पहुँचनेवाला विजातीय द्रव्य पहुँचाता है। सांपका काटना इस बातका एक अच्छा उदाहरण है। सांपके काटनेसे जहर सीधे खूनमें पहुँचता है। इसलिये यह जहर बड़ी ही तेज़ी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से काम करता है और उसके सबबसे खूनमें एक तरहका उफान और ऊंचे दरजेका बुखार पैदा होता है। लेकिन अगर सांपका ज़हर उतनी ही मात्रामें पेटके अन्दर पहुंचाया जाय तो कोई बड़ा नुकसान न होगा क्योंकि पेटमें जाकर उसका असर मारा जाता है और उसका कुछ हिस्सा आंतोंके द्वारा बाहर निकल जाता है। पागल कुत्तेके काटनेसे भी यही हालत होती है।

इस तरह जितने विजातीय द्रव्य सीधे खूनके अन्दर जाते हैं सभी ऐसी तेज़ीके साथ अपना काम नहीं करते और न उनका परिणाम ही सदा प्राणघातक होता है। पर विजातीय द्रव्यसे किसी न किसी सूरतमें नुकसान ज़रूर पहुँचता है। अगर किसी मौकेसे विजातीय द्रव्य घावोंके द्वारा खूनके अन्दर प्रवेश करे तो इससे बड़ी शोचनीय घटना हो सकती है। अगर इस तरहका विजातीय द्रव्य खूनके अन्दर जान बूझकर पहुँचाया जाय तो ऐसा करना एक बड़ा भारी जुर्म होगा। टीका लगानेकी प्रथा एक ऐसी भूलसे भरी हुई प्राणघातक प्रथा है कि उसके जोड़की मिसाल इतिहासमें मिलना मुश्किल है। गत शताब्दीका पाश्चात्य सभ्यताका बनाया हुआ यह अति खेदजनक स्मारक है। यदि मनुष्य-जाति सदाके लिये बीमार और कमजोर नहीं होना चाहती तो उसे अब उचित समय है कि टीका लगानेकी प्रथा बिलकुल बन्द कर देनी चाहिये। यह सच है कि जो आदमी कुछ भी स्वस्थ होगा उसका शरीर उस जहरका कुछ हिस्सा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ८—सामने और बगलवाला बादीपन (१६ क)

सिरकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। माथा चिकना और चर्बीदार गद्दीसे खाली है। आंखें स्वाभाविक प्रकारकी हैं। नाक स्वाभाविक प्रकारकी हैं। ओंठ बहुत ज्यादा मोटे हैं। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर गायब है। बाईं ओरकी अपेक्षा दाहिनी ओर चेहरा ज्यादा भरा और ज्यादा लम्बा है। गरदन सामनेकी ओर बहुत सूजी हुई है, बगलकी ओर भी कुछ कुछ सूजी हुई है। गरदनके पीछे सिरको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फिर बाहर फेंक देगा। साधारणतः जहां टीका लगाया जाता है वहींसे जहर बाहर निकल जाता है। जिस हिस्सेपर टीका लगाया जाता है वह हिस्सा सूज जाता है और वहांपर कुछ पीप आ जाती है। लेकिन कुछ थोड़ा बहुत विष प्रायः शरीरमें रह जाता है। यदि शरीरमें शक्ति बहुत कम हुई तो वह जहरीले पदार्थको कठिनतासे बाहर निकाल सकता है। इसलिये उस जहरीले पदार्थका अधिकांश शरीरके भीतर ही बना रहता है। इस तरहके लोग फिर दूसरी या तीसरी मर्तबा टीका लगवाते हैं क्योंकि डाक्टरोंकी समझमें उनका पहला टीका "असफल" गिना जाता है। असलमें जो बात टीका लगानेमें "सफलता"के नामसे गिनी जाती है वह अभाग्यसे लाभदायक नहीं बल्कि हानिकारक है क्योंकि जो (बाहरी चीजें) "विजातीय द्रव्य" शरीरके अन्दर हैं उनमें नया विजातीय द्रव्य जाकर और भी मिल जाता है।

मलजनित विकार

जैसा कि ऊपर कह आये हैं विजातीय द्रव्य शरीरके भीतर नयी चीज होनेसे उचित स्थानपर पहुँचनेका यत्न करता है। इस तरहका विजातीय द्रव्य पहिले पाखाना और पेशाबके रास्तेके पास पेटमें जमा होता है। पर ज्यों ही यह क्रिया आरम्भ होती है त्यों ही सड़ा हुआ विजातीय द्रव्य अधिक दूरके अङ्गोंमें जैसे कि सिर और बाजुओंमें अपना घर करने लगता है। अगर कोई खराब हालत नहीं होती तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विजातीय द्रव्यके बटवारेका काम बहुत धीरे धीरे जारी रहता है। विजातीय द्रव्य साधारणतः शरीरके एक सिरेसे दूसरे सिरे-तक जानेकी कोशिश करता है। शरीरके एक सिरेसे दूसरे सिरे तक जानेमें विजातीय द्रव्यको गलेके तंग रास्तेसे होकर गुजरना पड़ता है। गलेके रास्तेमें जमा हुआ विजातीय द्रव्य सबसे अधिक आसानीके साथ दिखलाई पड़ सकता है। पहले तो मलके वहां जम जानेके बाद ऐसा मालूम पड़ता है कि मानों वह हिस्सा कुछ बढ़ गया हो, इसके बाद वहां सूजन या गांठ सी पड़ जाती है। अनाड़ी आदमी इस विषयमें सहज ही धोखेमें आ सकता है, उसे वहां कोई भारीपन या सूजन न मालूम होगी, पर परीक्षासे पता लगेगा कि गलेपर कड़ी लकीरें सी पड़ी हुई हैं जिनसे गला टेढ़ा या बेडौल हो गया है। इस दशामें सिरकी गति विशेषरूपसे अस्वाभाविक होगी, रंगत भी अप्राकृतिक अर्थात् साधारणतः भूरी, बादामी या उचितसे अधिक लाल होगी।

प्रायः साधारण आकृतिसे भी शरीरके बादीपनका बहुत कुछ ठीक ठीक अनुमान हो सकता है पर और दशाओंमें प्रत्येक बातको होशियारीसे देखे बिना बीमारीका स्पष्ट रूप नहीं मालूम होता।

गले और सिरकी सूजन पेटकी सूजन सी होती है और वह दोनों हिस्सोंमें समान रूपसे बढ़ती है। पर कभी कभी पेटका विजातीय द्रव्य घट जाता है और गलेवाला बढ़ जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ६—सामनेवाला बादीपन (१८ क)

सिर और खास करके उसका ऊपरी हिस्सा बहुत ही बड़ा है जिससे सूचित होता है कि लड़का उचित समयके पहले ही प्रौढ़ हो गया है। माथेमें चर्बीका अंश अधिक है जिससे माथा गद्दीदार हो गया है। आंखें कुछ कुछ सङ्कुचित हो गयी हैं। नाक और मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर कानके बहुत पीछे चली गयी है। गरदन स्वाभाविक प्रकारकी है, लेकिन सिरपर तनाव मालूम पड़ता है, जिससे सिर पीछेकी ओर बढ़ गया है। गरदनके पीछेकी ओर सिरसे गरदनको जुदा करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जल-चिकित्सासे गलेका विजातीय द्रव्य घट जाता है और पेटवाला साथ ही बढ़ जाता है।

पेटसे चलकर सिरतक पहुँचनेमें विजातीय द्रव्य सदा एक ही मार्गसे नहीं जाता। यह बात शायद उन भिन्न भिन्न अंगोंकी शक्तिपर निर्भर है जिनके मार्गसे होकर यह मल चलता है। मनुष्य साधारणतः जिस करवट सोता है उसपर भी यह बात कुछ कुछ निर्भर है। इस तरह मल शरीरके सामनेवाले भागमें या एक ओर अथवा पीछेकी ओर सबसे अधिक अंशमें रहता है। इसलिये शरीरका बादीपन तीन तरहका हो सकता है—

(१) शरीरके सामनेवाला बादीपन।
(२) शरीरके बगलवाला बादीपन।
(३) शरीरके पीछेवाला बादीपन।

बगलवाला बादीपन दाहिनी ओर भी हो सकता है और बाईं ओर भी। प्रायः एक ही प्रकारका बादीपन आदमियोंमें नहीं रहता। उपर्युक्त दोनों या तीनों प्रकारके बादीपन एक साथ आकर इकट्ठे हो जाते हैं। सामने और बगलवाला या बगल और पीठवाला या कभी कभी कुल शरीरका बादीपन एक साथ इकट्ठा हो जाता है।

भिन्न भिन्न प्रकारके बादीपनको साफ तौरसे समझनेके लिये हम हर एकके ऊपर अलग अलग विचार करेंगे।

(क) सामनेवाला बादीपन

(देखिये तस्वीर नं० ५, ७, ३६ और ३७)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सामनेवाले बादीपनका सम्बन्ध विशेषतः शरीरके सामनेवाले हिस्सेसे है। तस्वीर नम्बर ५, ७, ३६ और ३७ इस तरहके बादीपनके उदाहरण हैं। इस बादीपनको भली भांति समझनेके लिये मैंने तस्वीर नं० ६ में जैसी चाहिये वैसी स्वाभाविक आकृति दे दी है। पाठक उन दोनों चित्रोंका मिलान करके दोनोंका अन्तर देखें। सामनेवाले बादीपनकी दशामें गला सामनेकी ओर साधारणतः कुछ बढ़ा रहता है (तस्वीर नं० ७) और चेहरा बहुत बड़ा और भरा हुआ मालूम पड़ता है। प्रायः केवल मुख ही आगेकी ओर निकला सा रहता है। चेहरेके बारेमें यह एक विशेष बात ध्यानमें रखनी चाहिये कि चेहरेके चारों ओर एक ऐसी लकीर सी रहती है जो सिरके दूसरे हिस्सेसे चेहरेको अलग करती है। जब सामनेकी ओर बादीपन रहता है तब यह लकीर साधारणतः अपने स्वाभाविक स्थानपर नहीं बल्कि कुछ पीछेकी ओर रहती है। (तस्वीर नं० ७, ८)। अगर सामनेवाला बादीपन बहुत ज्यादा रहता है तो चेहरा फूला हुआ मालूम पड़ता है और माथेपर एक चर्बीदार गद्दी सी बन जाती है। पर इस तरहकी चर्बीदार गद्दी पीठके बादीपनमें भी रहती है। इसलिये सामनेवाले बादीपनकी यह कोई खास पहचान नहीं है। इससे केवल यह सूचित होता है कि बादीपन दिमागतक पहुँच गया है।

बहुत सी दशाओंमें गलेपर गांठ सी पड़ जाती है (तस्वीर नं० १०, ३८) इससे यह सूचित होता है कि बादीपन बहुत

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १०—सामने और बगलवाला बादीपन (२० क)

सिरका ऊपरी हिस्सा ज़रा ज्यादा बड़ा है। माथेके सिरे-पर चरबीका अंश ज्यादा है इससे माथा गद्दोदार दिखलाई पड़ता है। आंख, नाक मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। गरदनकी सतह ऊंची नोची है और उसपर गांठें पड़ी हुई हैं जिनकी वजहसे चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर ठीक तरहपर प्रगट नहीं होती। सिरके पीछेवाला भाग बादी-पनसे खाली है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ज्यादा बढ़ गया है। इस हालतमें अगर विजातीय द्रव्य सुखा दिया जाय और पुट्ठे क्षीण कर दिये जायँ तो जबड़ेके पासवाली चेहरेकी लकीर फिर अपने स्वाभाविक आकारमें आ सकती है, पर गलेपरकी गांठें और उनका रङ्ग इस बातको बतलानेके लिये काफी हैं कि शरीरके सामनेवाले हिस्सेमें विजातीय द्रव्य-का एक बड़ा समूह इकट्ठा है।

अगर बादीपन सामनेकी ओर होता है तो बदनकी रङ्गत या तो पीली या उचितसे अधिक लाल होती है और जिन हिस्सोंमें सबसे ज्यादा बादीपन होता है वे बहुत ज्यादा तने रहते हैं और देखनेमें चमकदार मालूम पड़ते हैं।

सिरकी गतिपर भी बहुत ध्यान देनेकी आवश्यकता है। सामनेवाले बादीपनमें सिर सरलतासे पीछेकी ओर नहीं घुमाया जा सकता। घूमनेकी कोशिश करनेसे गरदनपर बड़ा तनाव दिखलाई पड़ेगा (तस्वीर नं० ३८)। ऐसी दशामें छोटी या बड़ी गांठें, जो साधारणतः नहीं दिखलाई पड़तीं, साफ जाहिर हो जाती हैं।

इस प्रकार समान भावसे कुल चेहरा या उसके विशेष भाग विजातीय द्रव्यके एकत्र होनेसे कुछ न कुछ अवश्य बिगड़ जाते हैं। कभी कभी तो बादीपन सिर्फ एक ही ओर होता है जिससे चेहरेका एक आधा हिस्सा दूसरे आधे हिस्सेसे भारी या लम्बा दिखलाई पड़ता है। (तस्वीर नं० ८)।

बादीपनका असर क्या होता है, यह बिलकुल इस बातपर निर्भर है कि बादीपन किस तरहका है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

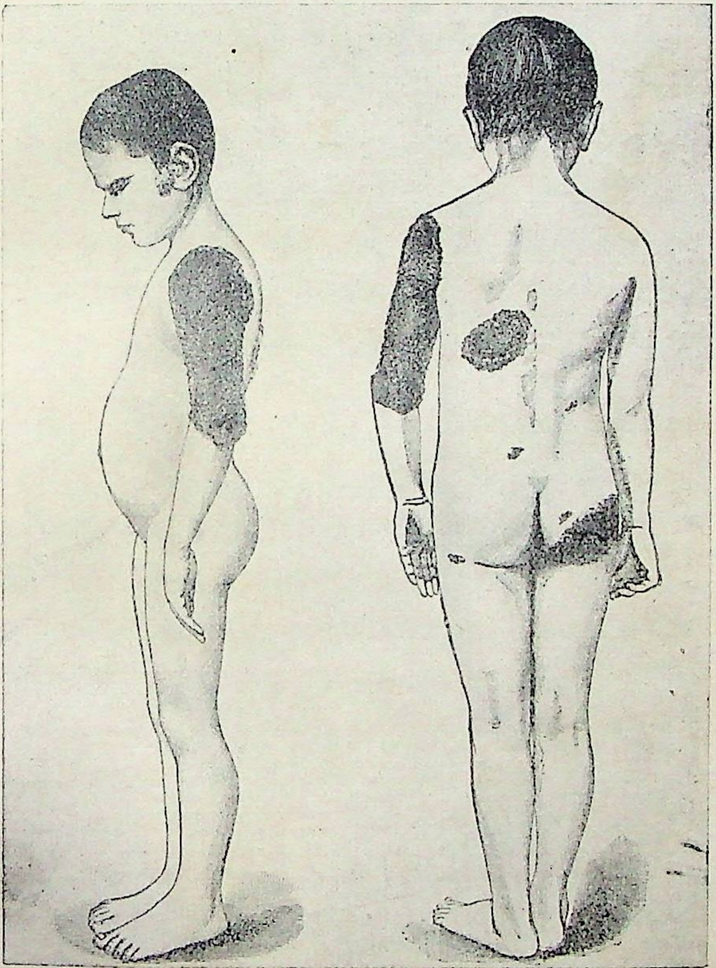
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सामनेवाले बादीपनमें सिरसे लेकर टांगोंतक शरीरके हर-एक हिस्सेपर बादीपनका असर रहता है, इसलिये उसके कारण शरीरके हर एक अङ्गको पीड़ा पहुँचती है। इससे चेचक, लाल बुखार, डिप्थेरिया, फेफड़ेकी सूजन इत्यादि लगभग हर एक प्रकारके तीव्र रोग पैदा हो सकते हैं। इस दशामें बदनके सामनेवाले भागोंपर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। बच्चोंकी बीमारियोंके साथ साथ जो फोड़ा फुन्सी भी निकल आती है उससे यह बात साबित होती है। बहुत सी पुरानी बीमारियां और खास करके हलक और गलेकी बीमारियां सामनेवाले बादीपनके कारण पैदा होती हैं। पर चेहरेवाली बीमारियां इतनी ज्यादा बादीपनके कारण नहीं पैदा होतीं जितनी कि गले और हलकवाली बीमारियां। चेहरेकी सुर्खी और फोड़ा फुन्सी, मुहांसे वगैरह अनाड़ी और होशियार दोनों तरहके डाक्टरोंकी नजरमें इसी तरहकी बीमारियोंमें शामिल किये जा सकते हैं। प्रायः आरम्भमें ठुड्डीपर ही इसका असर पड़ता है। दांत गिर जाते हैं और साधारणतः सामनेवाले बादीपनमें नीचेके दांत पहले गिरते हैं। चित्र नं० ५ और ७ में देखिये, दोनों आदमियोंके नीचेके दांत, मालूम पड़ता है, बहुत जल्दी ही गिर गये हैं। कभी कभी तो नसों और आंखोंकी बीमारियां भी पैदा हो जाती हैं। बादीपन जब सिरमें ऊपरतक पहुँच जाता है तो सिर गंजा हो जाता है, विशेषकर सिरके सामने-वाले बाल झर जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ११—सामनेवाला बादीपन (२२ क)



शरीरके अङ्गोंका कद स्वाभाविक प्रकारका है। सिर खास करके चोटीके पास टेढ़ा-मेढ़ा है। माथेमें चरबीका अंश अधिक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है जिससे वह गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। आंखें अन्धी हैं। नाक और मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर कानके बहुत पीछे है। गरदन कड़ी मालूम पड़ती है। पेट बहुत ज्यादा बड़ा है। बदनपर जो काला काला दाग दिखलाई पड़ रहा है वह टीकेकी बदौलत फूट निकला है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जिस आदमीके सिर्फ सामनेवाले हिस्सेमें बादीपन होगा उस आदमीके दिमागमें कभी कोई गड़बड़ी नहीं हो सकती।

प्राय: सामनेकी ओर बादीपन होनेपर भी शरीरके भीतर मर्म-स्थान बहुत दिनोंतक अच्छी दशामें बने रहते हैं, क्योंकि विजातीय द्रव्य विशेषत: गालोंमें और माथेके अन्दर जमा रहता है। इसलिये इन अङ्गोंमें कोई न कोई बीमारी खासकर सिरदर्द, फुन्सी, मुहांसे और दाद वगैरह हो जाता है। इन रोगवालोंको गर्मी या सर्दीकी कमी बेशीमें विशेषरूपसे कष्ट होता है।

विजातीय द्रव्य शरीरमें शायद बहुत धीरे धीरे जमा होता है। इसलिये बहुतसे लोगोंको वर्षोंतक उपर्युक्त कोई न कोई रोग लगा रहनेपर भी वे कोई बड़ा कष्ट नहीं अनुभव करते। लेकिन एकाएक दूसरे अङ्गोंपर जो अबतक बादीपनसे खाली थे, असर पड़नेपर उन्हें तकलीफ होने लगती है।

इन सब रोगोंका सिर्फ एक ही इलाज है कि रोगोंकी उत्पत्तिके कारण दूर किये जायँ क्योंकि विजातीय द्रव्यके दूर हो जानेसे ही बीमारीके कुल लक्षण दूर हो जायँगे।

और अङ्गोंकी अपेक्षा शरीरके सामनेके भागके बादीपनका इलाज अधिक सरलतासे हो सकता है। प्राय: इस बादीपनसे पैदा हुए रोग उतने भयङ्कर नहीं होते। बच्चोंको बुखारके साथ पैदा होनेवाले दूसरे रोग सामनेके बादीपनके कारण पैदा होते हैं। यह अधिक भयङ्कर नहीं होते। जल-चिकित्सासे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सामनेका बादीपन प्रायः दो तीन अठवारोंमें दूर हो सकता है। यहां शायद बहुतसे लोग आश्चर्यमें आकर यह पूछेंगे कि मेरी चिकित्सा-प्रणालीके अनुसार एक रोगी ऐसी जल्दी और दूसरा रोगी बहुत धीरे धीरे क्यों चंगा होता है।

इस तरहसे सिर्फ कुछ ही अठवारोंमें मैंने एक ऐसे रोगीको जो १८ वर्षोंसे खुजलीसे पीड़ित था लगभग बिलकुल चंगा कर दिया। उसे यह रोग सामनेके बादीपनसे पैदा हुआ था।

यह स्वाभाविक है कि जो अंग बिलकुल ही नष्ट हो जाते हैं वे फिरसे बनाये नहीं जा सकते। जैसे जो दांत गिर जाते हैं उनकी जगह फिर नये दांत नहीं निकल सकते, पर प्रायः यह देखा गया है कि जो मनुष्य कई सालतक गंजा रहा है उसके सिरपर बाल फिरसे उग आये।

(ख) बगलवाला बादीपन

(तस्वीर नं० ८, १५, १६, १७, १८ और १६)

बगलवाले बादीपनमें जिधर बादीपन रहता है उधर गरदन स्पष्ट रूपसे बढ़ी हुई दिखलाई देती है। प्रायः उधरके कुल भाग अधिक चौड़े होते हैं जिससे सारा शरीर बेडौल सा मालूम पड़ता है। चित्र नं० १७में यह बात स्पष्टरूपसे दिखलायी गयी है। इसमें कुल बायीं बगल दाहिनी बगलसे अधिक चौड़ी है। चित्र नं० १६में चेहरेका कुल दाहिनी-ओरवाला हिस्सा बायीं-ओरवाले हिस्सेसे कितना अधिक लम्बा और चौड़ा है। यह बात टांगोंमें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १२—सामने और बगलवाला बादीपन (२४ क)

सिर बहुत कुछ स्वाभाविक प्रकारका है। माथा, आंख, नाक और मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर भी स्वाभाविक प्रकारकी है। गरदन बहुत बड़ी, सूजी और कड़ी है। बादीपन सिर्फ गरदन-तक पहुँचा है जिससे घेघा पैदा हो गया है। सिर बादीपनसे करीब करीब बिलकुल ही खाली है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भी बहुत अच्छी तरह दिखलाई पड़ सकती है। इसलिये सिर बदनके ऊपर सीधे बीचोंबीच नहीं है। जिस ओर बादीपन रहता है उस ओर वह लकीर साफ तौरपर नहीं दिखलाई देती जो जांघके पास टांग और धड़को जुदा करती है क्योंकि वहां अधिकतर विजातीय द्रव्य जमा रहता है। सिर भी धीरे धीरे एक ही ओरको बढ़ता हुआ दिखलाई पड़ता है। गरदन और सिर पर प्रायः गांठें भी पड़ जाती हैं (चित्र नं० १८ देखिये)। बगलवाला बादीपन सिर मोड़नेके समय स्पष्ट दिखलाई पड़ता है। क्योंकि सिर मोड़नेमें गरदनके जिस भागमें बादीपन रहता है वहां तनाव जरूर रहता है। प्रायः भलीभांति बटी हुई रस्सीकी तरह नसें भी उभड़ी हुई दिखलाई पड़ती हैं जिनसे यह स्पष्ट सूचित हो जाता है कि विजातीय द्रव्य किस ओरसे होकर गया है और किस ओर बना रहेगा।

बगलके बादीपनका परिणाम प्रायः सामनेके बादीपनकी अपेक्षा अधिक भयानक होता है, वह अधिक कठिनाईसे दूर किया जा सकता है। जिधर बादीपन होता है उधर धीरे धीरे दांतोंमें दर्द होने लगता है, दांत गिर जाते हैं। बगल और सामने दोनों ओरका बादीपन इकट्ठा हो जानेपर तो प्रायः कान बहरे हो जाते हैं। ऐसी दशामें कानोंतक सूजन दिखलाई पड़ सकती है। आंखोंपर भी इस बादीपनका प्रभाव पड़ता है, या काला मोतियाबिन्द पैदा हो जाता है। स्वाभाविक रूपसे यह मोतियाबिन्द सदा उसी ओर पहले निकलता है जिधर बादीपन होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यदि सिरके बिलकुल आधे हिस्सेमें बादीपन रहता है तो आधे सिरमें दर्द होने लगता है। वर्षों तक इस तरहका सिर दर्द रहनेके बाद भी शायद कोई बुरी दशा न दिखलाई पड़े पर अन्तमें उस भागका बादीपन इतना बढ़ जाता है कि शरीरमेंके विजातीय द्रव्यको लाचार हो दूसरी जगह अपने लिये स्थान ढूंढ़ना पड़ता है।

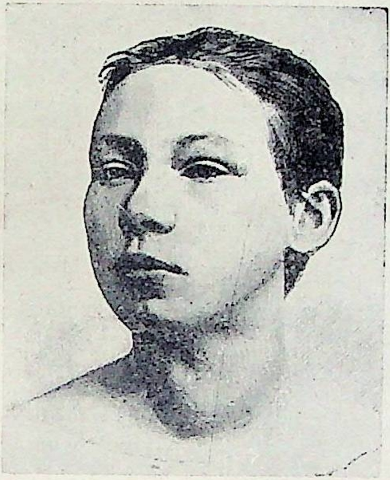
मेरे जान पहचानकी एक स्त्री पंद्रह वर्षोंसे लगातार अधकपारीसे तकलीफ उठा रही थी। डाक्टरोंकी दवासे उसे कुछ लाभ न पहुँचा। डाक्टर साहब उसे दम दिलासा देते रहे कि कुछ दिन बाद यह दर्द आप मिट जायगा। वास्तवमें उसका दर्द पंद्रह बरस बाद बिलकुल जाता रहा, पर दर्दके साथ ही साथ उसकी आंखोंकी रोशनी भी गायब होने लगी। कोई कल्पना भी न कर सका कि अधकपारीसे इस अन्धेपनका कोई सम्बन्ध है। पुरानी तकलीफ दूर हो जानेके बाद अब सिर्फ इस बातपर खेद प्रगट किया जाने लगा कि एक नई मुसीबत उठ खड़ी हुई है। वास्तवमें यह एक सरल समस्या थी। विजातीय द्रव्य आंखोंतक पहुँच गया था। उस स्त्रीके शरीरकी बनावट इतनी ज्यादा मजबूत थी कि वह अन्धेपनसे इतनी मुद्दत तक बची रही।

बांई ओरके बादीपनसे प्रायः शरीरके चमड़ेके काममें रुकावट पड़ती रहती है। अतएव बाईं ओरका बादीपन दाहिनी ओरके बादीपनसे अधिक हानिकर होता है। दाहिनी ओरके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १३—सामने और बगलवाला बादीपन (२६ क)



(जिस स्त्रीकी तस्वीर नं० १२ में दी गयी है उसीकी लड़की)

सिर कुछ ज्यादा बड़ा है। माथेमें चरबी होनेसे वह कुछ कुछ गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। आंखें सङ्कुचित हैं। नाककी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। मुंह कुछ कुछ खुला है। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी है। गरदन बढ़ी हुई है और उसमें घेघा भी दिखलाई पड़ता है। बादीपन आम तौरपर जितना माँके बदनमें है उतना ही इसके बदनमें भी है, पर कुछ कुछ विजातीय द्रव्य इसके सिरमें भी पहुंच गया है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बादीपनमें प्राय: बहुत अधिक पसीना निकलता है जिससे बादीपन बढ़ने नहीं पाता। जैसे, जिसके दाहिनी ओर बादीपन होता है उसके दाहिने पैरसे प्राय: पसीना निकलता रहता है।

जिस आदमीमें दाहिनी ओर बादीपन रहता है उसमें भीतरी बुखार प्राय: इतना तेज नहीं होता, जितना बाईं ओरवाले बादीपनमें। लेकिन यदि किसी कारणसे दाहिनी ओरके बादीपनकी दशामें पसीना आना बन्द हो जाय तो दशा तत्काल शोचनीय हो जाती है।

(ग) पीठका बादीपन

(तस्वीर नं० २० से लेकर २५ तक)

तीनों प्रकारके बादीपनमें पीठवाला बादीपन सबसे अधिक भयङ्कर है। यह बादीपन पीछेकी ओर ऊपर तक चढ़ जाता है, और उससे आकृतिमें अनेक परिवर्त्तन हो जाते हैं। कभी कभी विजातीय द्रव्य सिर तक नहीं पहुँचता पीठमें ही बना रहता है जिससे पीठ सूज जाती है। ऐसी सूजन आरम्भमें साधारण होती है पर बढ़ते बढ़ते वह बड़ी शकलकी हो जाती है। कभी २ उसके कारण दोनों कन्धे गोल हो जाते हैं, कभी पीठपर बड़ी भारी कूबड़ निकल आती है। पर विजातीय द्रव्यका सिरतक न पहुँचना बड़े सौभाग्यकी बात है, क्योंकि जब विजातीय द्रव्य पीछेकी ओरसे सिरमें पहुँचता है तो बहुत ही भयङ्कर परिवर्त्तन उत्पन्न होते हैं। गरदनके पीछेकी जोड़वाली हड्डी बढ़ जाती है और गरदन तथा सिरके पीछेवाले हिस्सेके बीचमें जो जुदा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करनेवाली लकीर होती है वह बिलकुल ही मिट जाती है। धीरे-धीरे यह जगह विजातीय द्रव्यके समूहसे तो बिलकुल भर जाती है। (चित्र नं० २०—२४ और २५) सिर ऊपरकी ओर चौड़ा होता जाता है और माथेमें चर्बी बढ़ जानेसे एक गद्दी सी बन जाती है।

चेहरेपर भी इस बादीपनका प्रभाव पड़ता है। पर ऐसी दशामें विजातीय द्रव्य सिरके ऊपरी हिस्सेसे नीचेकी ओर चेहरेमें आकर जमा होता है।

शरीरके पीछेवाले बादीपनके साथ लगभग सदा बवासीर-का रोग होता है। इसका प्रभाव प्रायः कूल्हे या चूतड़पर ही पड़ता है, इसलिये रोगी लड़खड़ाकर चलता है।

पीछेकी-ओरवाले बादीपनकी दशामें जो तीव्ररोग होते हैं बड़े भयङ्कर होते हैं। प्रायः मौतके मुँहमें डाल देते हैं। रोगी-के लिये इन बीमारियोंसे बचनेका सिर्फ एक उपाय है, कि मेरी बतलाई हुई विधिसे कई बार ठंढे पानीके स्नान कर लिये जायँ और शरीरसे खूब पसीना निकाला जाय।

प्रायः ज्वरके साथ होनेवाली गहरी बीमारियां सिर्फ बच्चों-को होती हैं। जिन पुरुषोंको पीछेकी ओर बादीपनकी तकलीफ रहती है उन्हें बच्चोंकी अपेक्षा ऐसे रोग बहुत कम सताते हैं।

उन्हें शरीरके पीछेवाले बादीपनसे पैदा होनेवाले अन्य भयङ्कर रोग होते हैं। एक बार जब सिरमें बादीपन आ जाता है तो नसोंकी कमजोरीके साथ साथ स्मरण शक्तिकी कमजोरी, उत्-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १४—स्वाभाविक आकृति। (२८ क)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

साहका अभाव इत्यादि कई दोष उत्पन्न हो जाते हैं। कभी २ तो मस्तिष्क बिलकुल ही खराब हो जाता है। जिसके पीछेकी ओर बादीपन रहता है उसके दिमागमें गड़बड़ी या पागलपन होनेका डर सदा बना रहता है। इस विषयमें मुखाकृति-निदान-का महत्व बहुत अच्छी तरह प्रकट हो जाता है। इसके द्वारा आगन्तुक रोगकी खबर पहले ही मिल जा सकती है।

पीछेकी ओरके बादीपनवालेका मस्तिष्क आरम्भिक दशामें अपना काम अच्छी तरहसे कर सकता है। हां, उसमें कुछ कुछ चञ्चलता रहती है। बच्चे उचित समयसे पहले ही बढ़ जाते हैं पर आगे चलकर उनसे कोई आशा पूरी नहीं होती, उनका दिमाग कमजोर पड़ जाता है, स्मरण शक्ति जाती रहती है। पर डाक्टर लोग अबतक इस बातका पता नहीं लगा सके हैं कि ऐसा क्यों होता है लोग अपनी शारीरिक दशाको भली भांति जानते रहते हैं जब वे डाक्टरोंसे पूछते हैं कि हमारे मस्तिष्ककी कमजोरी और स्मरण शक्तिके ह्रासका कारण क्या है, तो जवाब मिलता है कि कुछ नहीं, केवल तुम्हारा भ्रम है। वास्तवमें उनका फूला हुआ बदन और सुर्ख चमकदार चेहरा देखकर प्रायः यह समझा जाता है कि वे तन्दुरुस्तीके नमूने हैं।

पीछेकी ओर बादीपन होनेसे मनुष्योंमें कामेच्छा उचित समयके पहले ही जागृत हो जाती है और बच्चे तथा युवक और युवतियां हस्त-मैथुन द्वारा वीर्य नष्ट करने लगते हैं। इससे बहुत जल्द नपुंसकता और बन्ध्यापन आ जाता है। जिन लोगोंमें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पीछेकी ओर बादीपन होता है उनमेंके करीब करीब सभी सन्तानोत्पत्तिके अयोग्य होते हैं। यदि स्त्री और पुरुष दोनोंमें बादीपन है और उनमेंसे एक को सिर्फ पीठमें बादीपन है या उसकी पीठका बादीपन ज्यादा नहीं बढ़ा है तो उन दोनोंके बच्चे पैदा हो सकते हैं पर वह बच्चे प्रायः कमजोर होंगे और जीवित न रहेंगे। जिस स्त्रीकी पीठमें बादीपन होगा उसका गर्भ या तो गिर जायगा या उचित समयसे पहले ही बच्चे पैदा होंगे। यदि उसके बच्चे पैदा हो भी जाय तो वह उनका पालन पोषण नहीं कर सकती।

यदि पीठका बादीपन और उससे होनेवाले बुरे परिणाम किसी जातिमें साधारणतः दिखलाई पड़ने लगें तो यह जरूर समझ लेना चाहिये कि उस जातिमें खराबी पैदा हो रही है, उसका अधःपतन हो रहा है। प्राचीन पारसियों (चित्र नं०२४) और प्राचीन रोमनोंकी (चित्र नं० २५) मूर्तियोंके देखनेसे यह पता लगता है कि उनके पीछेका भाग बादीपनसे भरा हुआ था। इस तरह आकृति-निदान द्वारा हमें आज यह पता लग सकता है कि यह जातियां इतनी अधिक सभ्य होनेपर भी नष्ट क्यों हो गयीं।

जिन लोगोंमें पीछेकी ओर बादीपन रहता है उनकी बुद्धि हीन रहती है। उदाहरणके लिये वे कुटिल राजनीतिमें भाग लेने तथा काट छांटकी बात करनेके सदा अयोग्य रहते हैं। छठे चित्रमें जिस मनुष्यका चित्र दिया गया है उस का उदाहरण

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १४—स्वाभाविक आकृति। (२८ क)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लीजिये। निःसन्देह उस मनुष्यकी बुद्धि उन लोगोंसे अच्छी है। जो तस्वीर नं० २०,२१ में दिखाये गये हैं। हां, शायद उसकी साधारण शिक्षा इतनी न हो, जितनी कि इन दोनों आदमियों-की है। दरिद्रोंकी अपेक्षा धनवानोंमें पीछेकी ओर बादीपन साधारण दिखलाई पड़ता है। कारण खान पानमें धनी प्राकृतिक नियमोंका अधिकतर उल्लंघन करते हैं।

जिस मनुष्यमें पीछेकी ओर बादीपन हो उसे तत्काल अपने इलाजकी फिक्र करनी चाहिये क्योंकि ज्यों ज्यों उसकी उम्र बढ़ती जायगी त्यों त्यों इस रोगसे पिण्ड छुड़ाना उसके लिये कठिन होता जायगा। इस प्रकारके बादीपनका सबसे बुरा परिणाम यह होता है कि जो लोग इस बादीपनके शिकार होते हैं उनमेंसे इस बीमारीको दूर करनेके लिये आवश्यक पौरुष और उत्साह धीरे धीरे लोप हो जाता है। जबतक विजातीय द्रव्य नरम रहता है और उसमें हरकत होती रहती है तबतक उसका दूर करना बहुत कुछ सहज रहता है। पर जब एक बार विजातीय द्रव्य कड़ा होकर स्थिर हो जाता है तो उसके दूर करनेके लिये बड़े धीरज और माथापच्चीकी जरूरत होती है। तब चाहे जितनी फिक्र करे चङ्गा होना प्रायः असम्भव हो जाता है।

(घ) मिश्रित बादीपन

(नं० ८, १८, १६, और २६से लेकर ३४ तक)

पहले कहा जा चुका है कि केवल एक दो प्रकारका बादीपन बहुत कम दिखलाई पड़ता है। प्रायः दो या कुल किस्मके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १४—स्वाभाविक आकृति। (२८ क)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लीजिये। निःसन्देह उस मनुष्यकी बुद्धि उन लोगोंसे अच्छी है। जो तस्वीर नं० २०,२१ में दिखाये गये हैं। हां, शायद उसकी साधारण शिक्षा इतनी न हो, जितनी कि इन दोनों आदमियों-की है। दरिद्रोंकी अपेक्षा धनवानोंमें पीछेकी ओर बादीपन साधारण दिखलाई पड़ता है। कारण खान पानमें धनी प्राकृतिक नियमोंका अधिकतर उल्लंघन करते हैं।

जिस मनुष्यमें पीछेकी ओर बादीपन हो उसे तत्काल अपने इलाजकी फिक्र करनी चाहिये क्योंकि ज्यों ज्यों उसकी उम्र बढ़ती जायगी त्यों त्यों इस रोगसे पिण्ड छुड़ाना उसके लिये कठिन होता जायगा। इस प्रकारके बादीपनका सबसे बुरा परिणाम यह होता है कि जो लोग इस बादीपनके शिकार होते हैं उनमेंसे इस बीमारीको दूर करनेके लिये आवश्यक पौरुष और उत्साह धीरे धीरे लोप हो जाता है। जबतक विजातीय द्रव्य नरम रहता है और उसमें हरकत होती रहती है तबतक उसका दूर करना बहुत कुछ सहज रहता है। पर जब एक बार विजातीय द्रव्य कड़ा होकर स्थिर हो जाता है तो उसके दूर करनेके लिये बड़े धीरज और माथापच्चीकी जरूरत होती है। तब चाहे जितनी फिक्र करे चङ्गा होना प्रायः असम्भव हो जाता है।

(घ) मिश्रित बादीपन

(नं० ८, १८, १६, और २६से लेकर ३४ तक)

पहले कहा जा चुका है कि केवल एक दो प्रकारका बादी-पन बहुत कम दिखलाई पड़ता है। प्रायः दो या कुल किस्मके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बादीपन एक साथ इकट्ठे हो जाते हैं और प्रत्येक प्रकारके बादीपनके परिणाम अपनी अपनी मात्राके अनुसार एक साथ प्रकट होते हैं। प्रायः सामने और बगलवाला बादीपन एकसाथ (तस्वीर नं० ८, १०, १८, और १६), बहुत अक्सर बगल तथा पीठवाला बादीपन एक साथ (तस्वीर नं० २२ और २५), और कभी कभी सामने तथा पीठवाला बादीपन एक साथ प्रकट होता है।

साधारणतः जिनके शरीरके भिन्न भिन्न भागोंमें उनकी दशा अधिकतर शोचनीय होती है। बादीपनवाले (तस्वीर नं० २६ से लेकर ३४ तक और तस्वीर नं० ३६ तथा ४१), लोग अशक्त, धैर्यहीन, चञ्चल, झक्की और असन्तुष्ट रहते हैं। इन्हें कोई तीव्र रोग हो जानेपर बड़ा खटका रहता है। तीव्र रोग होनेकी सम्भावना बराबर रहती है।

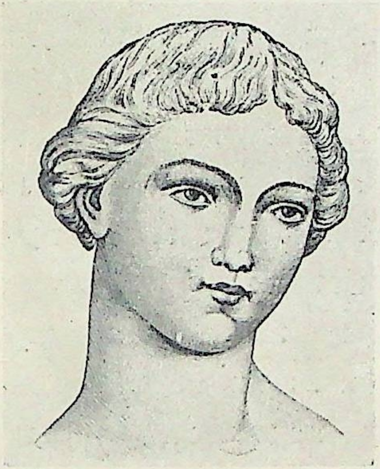
उनका बदन खूब मोटा ताजा और भरा रहता है, इसलिये उनकी तन्दुरुस्ती अव्वल दरजेकी गिनी जाती है। उनमें बाह्यरूपसे ज्वर कठिनतासे दिखलाई पड़ता है, इसलिये उनकी मृत्यु एकाएक हो जानेपर यह लोग आश्चर्य करते हैं कि ऐसा स्वस्थ मनुष्य एकाएक किस तरह मर गया।

जबतक शरीर फूला रहता है (तस्वीर नं० २८) तबतक चङ्गे होनेकी आशा भी रहती है। पर शरीरके सूखते और पचकते ही दशा पहलेसे खराब हो जाती है। उस समय किसी उपायसे काम नहीं चला सकता। चाहे कितनी ही फिक्र और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १६—बगलवाला बादीपन दाहिनी ओर (३२क)



सिर न बहुत बड़ा न बहुत छोटा। पर वह बाईं ओर झुका हुआ है। माथा, आंख, नाक और मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। चेहरा दाहिनी ओर अधिक लम्बा है। दाहिनी ओर चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर साफ तौरपर नहीं जाहिर होती। गरदन कड़ी और दाहिनी ओर बहुत बढ़ी हुई है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कितना ही इलाज किया जाय, पर चंगे होनेकी आशा बहुत ही कम बल्कि बिलकुल ही नहीं रहती। अस्तु, यह बात बहुत कुछ आयु और शक्तिपर भी निर्भर है। इस तरहके बहुतसे लोगोंमें इतनी काफी ताकत रहती है कि वे विजातीय द्रव्यको अपने शरीरके बाहर निकाल सकें। पर जिन लोगोंमें जीवन-शक्ति कम रहती है उनके लिये ऐसा करना प्रायः असम्भव होता है।

भीतरी अंगोंकी बीमारियां

जिन पारिभाषिक शब्दोंका साधारणतः डाक्टर उपयोग करते हैं उनसे आकृति-निदानका कुछ भी सम्बन्ध नहीं है, इसलिये इस निदानमें प्रत्येक रोगका पृथक् पृथक् कोई विशेष नाम नहीं रक्खा जा सकता। हां, इस निदानद्वारा यह जाना जा सकता है कि शरीरके भीतरवाली इन्द्रियोंमेंसे कौन सी इन्द्रियां सबसे अधिक रोगके चङ्गुलमें फँसी हुई हैं। यहां हम रोगका पता लगानेमें सहायक लक्षणोंका कुछ विशद वर्णन करेंगे। उन लक्षणोंसे जो बात अनुमान की जाती हैं उनके संबन्धमें भी कुछ ब्योरेवार हाल विशेष रूपसे लिखा जायगा।

पीछेके कुल वर्णनसे आपको यह पता लग गया होगा कि चाहे किसी किस्मका बादीपन क्यों न हो उससे पचानेवाले अङ्गोंमें जरूर गड़बड़ी हो जाती है और हाजिमा बिगड़ जाता है। इन्हीं अङ्गोंसे रोग आरम्भ होता है। ज्यों ज्यों सड़ा गला विजातीय द्रव्य उनमें व्यापता जाता है त्यों त्यों उनकी शक्ति

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

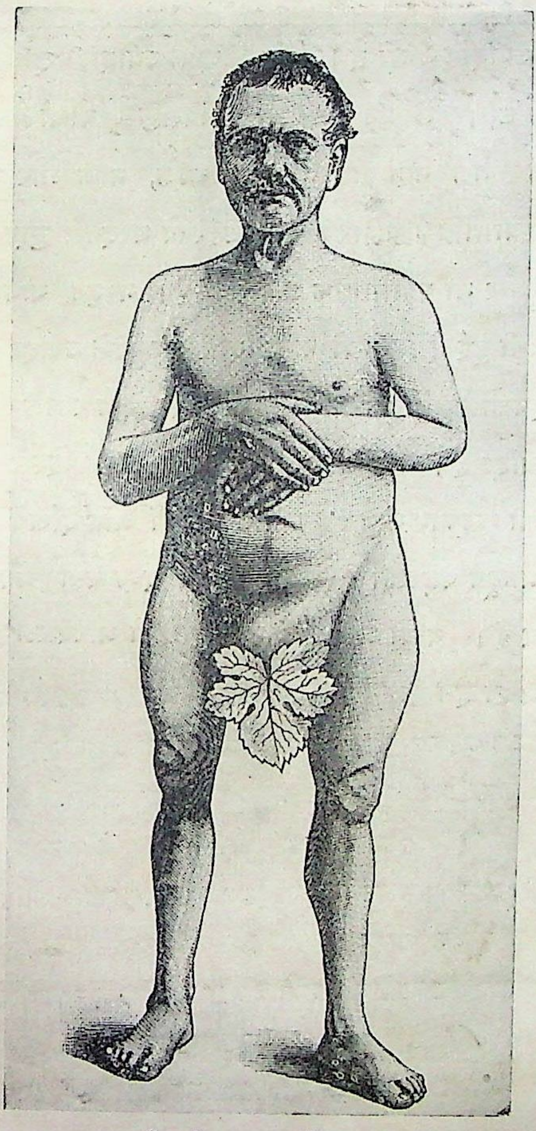
घटती जाती है। ऐसा भी होता है कि जिस आदमीमें यह रोग होता है वह कोई कष्ट अनुभव नहीं करता, क्योंकि जब शरीरके अन्दरवाली इन्द्रियोंकी सड़न और उनकी खराब हालत पुरानी पड़ जाती है तो उनसे बहुधा किसी प्रकारकी पीड़ा नहीं होती। पचनेन्द्रियोंको सदा इस प्रकार अपना काम करना चाहिये कि हमें यह बिलकुल ही न मालूम पड़े कि वे काम कर रही हैं। यह बात कमसे कम सिर्फ उन्हीं लोगोंमें देखी जाती है जो अपना अधिकतर समय खुली हवामें बिताते हैं। अधिकतर लोगोंको पेट या आंतोंमें हलकी सी पीड़ा उठा करती है। अगर उन हिस्सोंमें कोई बड़ी पीड़ा नहीं उठती तो वे अपनेको भाग्यवान् समझते हैं।

लेकिन ऐसी अच्छी पाचनशक्ति जैसी कि मैंने पृष्ठ ३ में बतायी है बादीवाले आदमीमें कभी नहीं मिल सकती। स्वभावतः उन लोगोंकी पाचनशक्ति बहुत ही खराब होती जिनके शरीरमें मल सूख जाता है। ऐसी हालतमें पाचन इन्द्रियां सड़ जाती हैं और कब्ज या दस्तकी बीमारी शुरू हो जाती है। कब्ज और दस्तकी बीमारियां शरीर भीतरी गरमीसे पैदा होती हैं। कब्ज उस समय पैदा होत जब कि आंतोंकी लसदार झिल्ली सूख जाती है। ऐसी द ों पाखाना बाहर नहीं निकल सकता, क्योंकि इसकी नमी जाती रहती है और वह कड़ा तथा ठोस बन जाता है। दस्तकी बीमारी तब शुरू होती है जब कि आंतोंमें इतनी काफी ताकत

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० १७—बगलवाली बादीपन बायीं ओर (३४ क)



इस मनुष्यका बाईं ओरवाला हिस्सा दाहिनी ओरवाले

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हिस्सेसे ज्यादा चौड़ा है। सिर न बहुत ज्यादा बड़ा न बहुत ज्यादा छोटा। लेकिन वह बदनके बिलकुल बीचोबीचवाली लकीरकी सीध नहीं है। माथा, आंख, नाक और मुंहकी आकृति स्वाभाविक प्रकारको है। चेहरेको गरदनसे जुदा करने-वाली लकीर भी स्वाभाविक प्रकारकी है। गरदन बायीं ओर ज्यादा बढ़ी हुई है। बायां कन्धा दाहिने कन्धेसे ज्यादा चौड़ा है। बदनका बायीं ओरवाला हिस्सा दाहिनी ओरवाले हिस्सेसे ज्यादा चौड़ा है। बायीं जांघकी बदनके ऊपरवाले हिस्सेसे जुदा करनेवाली लकीर गायब है। पेटके बायीं ओर देखिये साफ तौरपर मालूम पड़ रहा है कि विजातीय द्रव्य वहीं अपना घर किये हुए हैं। बायीं ओरवाली टांग दाहिनी ओरवाली टांगसे ज्यादा मोटी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मौजूद रहती है कि वे अपने भीतरी गंदे मलको बाहर निकाल सकें। पर मल वा पाखाना मुनासिब शकलमें आनेके पहिले ही बाहर निकल जाता है। दोनों दशाओंमें भोजन ठीक तरह नहीं पचता। एक तो पाचन दुरुस्त न होनेसे शरीरका यथेष्ट उपकार नहीं होता दूसरे लगातार विजातीय द्रव्य शरीरमें अपना घर करता रहता है। जिसका फल यह होता है कि शरीरमें खून कम हो जाता है और कुल शरीर क्षीण होने लगता है। क्षय-रोगका चिह्न यह है कि चाहे कैसा ही "पौष्टिक" भोजन किया जाय पर कमजोरी दिनपर दिन बढ़ती जायगी और शरीर क्षीण होता जायगा। इससे स्पष्ट होता है कि भोजनकी अपेक्षा पाचन-यन्त्रकी दशाका दुरुस्त रहना अधिक आवश्यक है। चाहे किसी प्रकारका बादीपन क्यों न हो पर उपर्युक्त रीतिसे आप पाचन शक्तिकी गड़बड़ीका अनुमान तुरत कर सकते हैं। यदि बादीपन बायीं ओर हो तो समझ लें कि पाचनेन्द्रियोंके बायीं ओरके भागोंमें सबसे ज्यादा गड़बड़ी है। उस भागमें कभी कभी या लगातार पीड़ा होती रहती है, पेट कोंचता रहता है। बादी-पन दाहिनी ओर होनेसे विशेषकर उसी ओर पीड़ा होती है। और बादीपन पीछेकी ओर होते खासकर आंतोंके पीछेवाले हिस्सेमें पीड़ा होती है। ऐसी दशामें पूर्व कथनानुसार प्रायः खूनी बवासीर हो जाता है। बदनके सामनेवाले भागमें बादी-पन रहनेसे तो पाचनेन्द्रियोंमें उतना गड़बड़ नहीं होता जितना अन्य प्रकारके बादीपनमें पैदा होता है। पीड़ा और बेचैनी अन्य

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकारके बादीपनके समान हो सकती है पर शरीरके पोषणमें कोई विशेष बाधा नहीं पड़ती। ऐसी दशामें या तो किसी नैरुज्य परमावसर * या मेरी बतलायी स्नान-विधि तथा नियम-पूर्वक जीवन व्यतीत करनेसे आदमी चङ्गा हो सकता है।

पाचनेन्द्रियोंमेंसे एक इन्द्रिय "यकृत" (जिगर) भी है जो दाहिने भागमें है। दाहिनी ओरके बादीपनमें प्रायः सर्वदा यकृतपर बुरा प्रभाव पड़ता है। शरीरका रङ्ग पीला पड़ जाता है, क्योंकि यकृत रक्तसे पित्तको पृथक नहीं कर सकता। दाहिनी ओरके बादीपनके साथ ही साथ त्वचाका भी रङ्ग पीला होना यकृतकी बीमारीका लक्षण है। यकृतके रोगों और दाहिनी ओरके बादीपनका मुख्य लक्षण बहुत अधिक पसीना आना है। इस तरहके बादीपनवालोंको बहुत जल्दी पसीना आ जाता है जिससे उन्हें बड़ा फायदा होता है। प्रायः ऐसे लोगोंको पैर पसीजनेकी बीमारी होती है, जिससे उन्हें कष्ट तो होता है लेकिन उन्हें इससे तबतक बड़ा फायदा होता है जबतक कि विजातीय द्रव्य उनके शरीरके अन्दर रहता है। कुल विजातीय द्रव्यके निकल जानेपर पैरोंका पसीजना आप ही आप बन्द हो जाता है पर इसके बन्द होनेसे कोई बुराई नहीं होती। पर यदि पैरका पसीजना दवाइयोंसे रोका जाय तो

* नैरुज्य परमावसर रोगीकी उस दशाको कहते हैं जिसमें शरीर स्वभावसे ही तीव्ररूपसे मल विसर्जन लगता है और प्राकृतिक यदि रोक न हुई तो इसी कार्यकी सफलताके साथ मनुष्य नीरोग हो जाता है। इस विष विसर्जनकी क्रियाको चतुर वैद्य नहीं रोकते। रामी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं०–१८–बगल और सामनेवाला बादीपन (३६ क)

सिर कुछ ज्यादा बड़ा। माथा चरबीदार जिससे वह गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। आंखे संकुचित। नाककी आकृति स्वाभाविक। मुंहकी आकृति टेढ़ी-मेढ़ी। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर साफ तौरपर नहीं जाहिर होती। ठुड्डी बढ़ी हुई। गरदन करीब करीब गायब सी है। गरदनके दाहिनी ओर रस्सीकी तरह मोटी गाँठ और मस्सा दिखलाई पड़ रहा है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भयानक परिणाम हो सकता है, क्योंकि जो विजातीय द्रव्य पसीनेसे निकलता वह उस शरीरमें भीतर ही जमा होने लगता है। सम्भव है वह विजातीय द्रव्य किसी विशेष मर्म-स्थानमें एकत्र हो जाये।

गुर्दा भी पाचनका काम करनेवाली इन्द्रियोंमेंसे है। बदनके बादीपनकी प्रत्येक दशामें गुर्दा बीमारीका शिकार हो सकता है। गुर्देकी दशाका अनुमान गुर्देसे निकलनेवाले पेशाबकी रङ्गतसे लगा सकते हैं। (देखो पृष्ठ ३) पीठ और बगलके बादीपनमें गुर्देकी दशा चिन्ताजनक हो जाती है क्योंकि ऐसी दशामें पसीना काफी नहीं निकलता और आंखोंके नीचे मुलायम और पानीदार थैली सी बन जाती है जो गुर्देमें किसी रोगके होनेका निःसंशय चिह्न है। पाचनेन्द्रियोंमें बहुत ज्यादा बादीपन रहनेपर जननेन्द्रियोंमें और विशेषतः स्त्रियोंकी जननेन्द्रियोंमें बादीपन आ जाता है। लेकिन साधारणतः जननेन्द्रियोंमें बादीपन बहुत समय-के बाद आता है और तभी आता है जब कि बादीपन बहुत गहरा रहता है। इससे प्रकृतिका यह प्रबन्ध स्पष्ट होता है कि प्रजाकी उत्पत्तिमें बहुत जल्दी रुकावट न पड़े। स्त्रियोंमें जननेन्द्रियकी बीमारियाँ दो तरहसे पैदा हो सकती हैं। एक तो आंतवाले रास्तेमें बहुत ज्यादा बादीपन आ जानेसे गर्भाशयका दब जाना या दबकर एक तरफ हो जाना है और उससे गर्भाशयका टेढ़ा पड़ जाना दूसरे स्वयं जननेन्द्रियमें ही बादीपन आ जाता है। पर दूसरी हालत तभी पायी जाती है जब कि पीठकी ओर बादीपन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रहता है। जब इस तरहका बादीपन स्त्रियोंमें रहता है तो वे या तो बांझ रहती हैं या गर्भावस्थामें उन्हें तकलीफ पहुँचती है और प्रसव बड़ी कठिनतासे होता है। बादीपनकी कमी बेशीसे स्तनसे दूध निकलना या तो बिलकुल बन्द हो जाता है या थोड़ा थोड़ा जारी रहता है। पूर्व कथनानुसार पीठकी ओरके बादीपनमें सन्तानोत्पत्तिमें बड़ी बाधा पड़ती है।

यदि बदनके ऊपर या नीचेवाले हिस्सोंमें बादीपन बढ़ जाता है और उसे दूर करनेके लिये काफी पसीना नहीं निकलता तो प्राय: गठियाका रोग हो जाता है। विशेषकर तब जब कि बादीपन बायीं ओर रहता है और बदनसे सहज ही पसीना नहीं निकलता। बांई ओरके बादीपनमें सदा गठियाकी बीमारीका खटका रहता है। पर इसके लिये बादीपनका अधिक परिमाणमें होना आवश्यक है क्योंकि जबतक सारे शरीरमें विजातीय द्रव्य व्याप्त नहीं होगा तबतक वह सब पीड़ा देनेवाले चिह्न न प्रगट होंगे जो गठियाके नामसे पुकारे जाते हैं। साधारणत: गठिया तभी होती है जब शरीरकी गरमीमें एकाएक कमी हो जाती है। बदनमें ठण्डक आते ही एकाएक सिकुड़न पैदा हो जाती है, जिससे विजातीय द्रव्य जबरदस्ती पीछेकी ओर दबा दिया जाता है। इस तरहसे विजातीय द्रव्य गांठोंके आसपास जमा होकर बड़ी तकलीफ पहुँचाता है। इस तरहका गांठका दर्द हमेशा गांठके भीतर नहीं बल्कि बाहर होता है। जिस स्थानपर दर्द हो उस स्थानपर यदि वाष्प-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं०--१९-सामने और बगलवाला बादीपन (३८ क)

सिर बहुत बड़ा। माथा चरबीदार जिससे गद्दीकी तरह दिखलाई पड़ता है। आंखे संकुचित। नाक कुछ ज्यादा बड़ी। मुँह खुला हुआ। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर स्वाभाविक प्रकारकी। गरदन सिरके समान मोटी। उसपर विजातीय द्रव्य जमा हो जानेसे गांठें पड़ गयी हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्नान द्वारा त्वचाके छेद खोल दिये जायँ, और इस तरहसे एकत्र विजातीय द्रव्यमें हलचल पैदा कर दी जाय तो सड़ा गला पदार्थ कुछ कुछ निकल जायगा और पीड़ा दूर हो जायगी। बाहर न निकलनेसे विजातीय द्रव्य धीरे धीरे ठोस पड़ता जायगा जिससे गठिया हो जायगा और गठिया तभी पैदा होती है जब कि बातरोग अच्छा नहीं होता। गठियाकी बीमारी उस समय भी पैदा होती है जब कि वातरोग सूखी गरमी पहुँचाकर दूर कर दिया जाता है। सूखी गरमीके द्वारा वातरोग बिलकुल अच्छा नहीं हो जाता। उससे सिर्फ रोग दब जाता है। स्वाभाविक रूपसे वातरोगकी अपेक्षा गठिया-की चिकित्सा अधिक कठिन है। वातरोगकी भांति गठिया भी बदनके बाईं ओर बादीपन रहनेसे होती है। हमें जब कभी किसी आदमीके बाईं ओर बादीपन दिखलाई पड़े तो समझ लेना चाहिये कि उसे वातरोग और गठियाकी बीमारी जरूर पैदा होगी। पीछेकी ओर बादीपनके साथ साथ गुर्देकी बीमारीकी दशाएं अधिक भयङ्कर होती हैं क्योंकि उस दशामें गुर्दे अपना काम उचित रूपसे नहीं कर सकते। इसलिये बहुत सा ऐसा विजातीय द्रव्य जो अन्यान्य दशामें निकल जाता शरीरमें बना रहता है।

बाईं ओरके बादीपनमें और विशेषतः सामनेकी ओरके बादीपनका सम्बन्ध रहनेपर साधारणतः हृदयपर भी बादीपन पहुँच जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फेफड़ेका रोग भयङ्कर रोगोंकी गिनतीमें है। रोगीको अपने फेफड़ेकी बीमारीका पता जब चलता है या डाक्टर जब इसकी परीक्षा करके इसका पता देते हैं, उसके बहुत पहले ही शरीरपर वादीपन या विषका अत्यधिक प्रभाव पड़ चुका रहताहै। पर मुखाकृति-निदानकी सहायतासे रोग बहुत शीघ्र पहचाना जा सकता है और यदि समयसे उचित चिकित्सा की जाय तो और रोगोंकी तरह यह भी सहज ही दूर हो सकता है। पूर्व कथनानुसार इसमें फेफड़ेपर ही प्रभाव नहीं पड़ता। फेफड़ोंके रोगी होनेके पहले सारे बदनमें विजातीयद्रव्य सड़ गलकर व्याप्त हो जाता है। गन्दी हवा भी तबतक फेफड़ेपर अपना असर नहीं डाल सकती जबतक सारे शरीरमें विजातीय द्रव्य बिलकुल भर न गया हो। कभी कभी फेफड़ेके रोग किसी दूसरे रोगकी चिकित्सामें साधारणतः दी हुई ओषधियोंके परिणामस्वरूप भी हो जाते हैं, विशेषकर उस ज्वरके बाद जो दवाइयोंसे दबा दिया जाता है। जबतक डाक्टरी ज्वरके मूल कारण न जानेगी तबतक चिकित्साकी यह भ्रममूलक प्रणाली चलती रहेगी और इसके दुष्परिणाम भी होते रहेंगे। इसका एक बहुत ही साधारण परिणाम फेफड़ोंका रोग है।

ऊपरके अङ्गसे विजातीय द्रव्य आकर फेफड़ोंमें जमा होता है। सिर और कंधोंसे फेफड़ोंमें मल तभी आता है जब सिर और कंधे वादीपनसे बहुत अधिक भर जाते हैं। कभी कभी तो सिर वादीपनसे खाली रहता है और वादीपन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं०--२०--पीछेवाला बादीपन (४० क)

सिर कुछ ज्यादा बड़ा। माथा चरबीदार जिससे गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। आंखे निस्तेज, आलस्यसे भरी हुई और संकुचित हैं। नाक सामनेकी ओर बहुत मोटी है। मुह कुछ खुला हुआ है पर मोंछके सबबसे दिखलाई नहीं पड़ता। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर गायब। सिर दाहिनी या बायीं ओर नहीं घुमाया जा सकता। पीछेकी ओर कन्धे बिल्कुल गोल हो गये हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सीधा कंधे और गलेसे आरंभ होता है (तस्वीर नं० ३८)। इस तरह सड़ा गला विजातीय द्रव्य पहले नीचेसे ऊपरकी ओर जाता है और तब ऊपरसे नीचेकी ओर आकर भीतरी अंगोंमें अपना घर करता है। जब विजातीय द्रव्य नीचेकी ओर आता है तो उसका पहला आक्रमण साधारणतः फेफड़ोंके अग्रभाग-पर होता है।

साधारणतः यह देखा जाता है कि क्षयरोगके शिकार होने-वाले युवावस्थामें मोटे ताजे और तगड़े होते हैं। उनको उस दशामें भी आप देख सकते हैं कि उनके ऊपरकी ओर विजातीय द्रव्यका बड़ा दबाव पड़ रहा है और पेटमें गांठेंसी पड़ रहीं हैं। उस समय उनका चेहरा लाल और चमकदार होता है। धीरे धीरे उनका चेहरा चौकोर होता जाता है (तस्वीर नं० ३७, ३८ और ३९), बादको उनका मुँह कभी कभी, विशेषतः निद्राकालमें, बंद नहीं रहता। आरम्भमें यह बात ध्यानमें नहीं आती पर धीरे धीरे दोनों ओठोंके बीचकी दूरी बढ़ती जाती है। भीतरसे नाक कुछ कुछ सूजने लगती है और नाक तथा फेफड़ेमें सरदीका प्रभाव दिखलाई देने लगता है। नाकके भीतर कभी कभी कालापन भी आ जाता है, जो बीमारीके बढ़नेका चिह्न है। जबतक शरीरमें शक्ति रहती है तबतक नाक बढ़ती जाती है फिर वह पतली विशेष करके बीचवाली हड्डीके पास पड़ती जाती है। तब दिन दिन दशा चिन्तनीय होती जाती है। बहुत बार सिरपर बिलकुल प्रभाव नहीं पड़ता,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

क्योंकि विजातीय द्रव्य सिर्फ गलेमें आकर जमा हो जाता है। इससे गलेकी लम्बाई बढ़ने लगती है, और कंधा सिकुड़ने लगता है।

मैं इस बातको दुहराना चाहता हूं कि जिसका झुकाव फेफड़ेवाली बीमारीकी ओर रहता है वह प्रायः पहले फूला रहता है और उसका ऊपरी भाग दबासा रहता है। हमें इस रोगके आरम्भहीसे—विशेषकर बच्चोंके सम्बन्धमें—जड़ काटनेका यत्न करना चाहिए। जिन बच्चोंका सिर बड़ा होता है (तस्वीर नं० ३७, ३८, ४६ और ५१) अर्थात् जिन बच्चोंमें कंठमालाका रोग होता है उनमें क्षय रोगके कीटाणु भी होते हैं। यह कीटाणु या तो उन्हें अपने माता पितासे, जिनमें बादीपन रहता है, मिलते हैं या गलत तरीकेसे खिलाने पिलाने अथवा उनके जीवनके पहले कुछ महीनों या पहले कुछ सालोंमें दवाइयोंके देनेसे उत्पन्न होते हैं।

साधारणतः बच्चेका शरीर विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेकी चेष्टा करता है। उसीसे अक्सर उन्हें सरदी और खांसी होती रहती है। यदि किसी बच्चेको सरदी और खांसी बराबर हो या बहुत दिनोंतक जारी रहे तो समझना चाहिये कि शायद वह क्षयरोगसे पीड़ित है। युवा शरीर भी इसी प्रकार विजातीय द्रव्य बाहर फेंकनेकी चेष्टा करता है। बादीपन सामनेकी ओर रहनेपर शरीर प्रायः बहुत दिनोंतक विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें सफल रहता है। इस प्रकारके बादीपनवाले लोग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं०--२१--पीछेवाला बादीपन (४२ क)

सिर बहुत बड़ा और आगेकी ओर झुका हुआ। माथा चरबीदार जिससे गद्दीकी तरह मालूम पड़ता है। आंखें कुछ कुछ निकली हुई जो तस्वीरमें नहीं दिखलाई पड़ सकतीं। नाककी आकृति स्वाभाविक प्रकारकी है। मुंह और ठुड्ढी कुछ कुछ बढ़ी हुई हैं। चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर गायब। गरदन करीब करीब सिरकी तरह बड़ी। गरदनके पीछे सिरको गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर गायब। पीछेकी ओर कन्धे गोल हो गये हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

क्षय रोगसे पीड़ित होनेपर भी बहुत दिनोंतक जीवित रहते हैं। पर बगलकी ओर या खासकर पीठकी ओरके बादीपन-वालोंमें प्राण-शक्ति बड़ी शीघ्रतासे कम हो जाती है जिससे वे बड़ी बड़ी बीमारियोंका मुकाबिला नहीं कर सकते। बदन कभी कभी प्रायः घाव, नासूर, फोड़ा, फुंसी और पीठ तथा छातीमें जहरबादके द्वारा विजातीय द्रव्यको निकालनेकी चेष्टा करता है। यदि इन रोगोंकी चिकित्सा ठीक तरहपर की जाय तो शरीरको कुछ न कुछ आराम अवश्य पहुँचता है, क्योंकि बहुतसा सड़ा गला पदार्थ शरीरसे पीवके रूपमें निकल जाता है। पर जिनमें जीवनी-शक्ति कम रहती है उनके शरीरमें विजातीय द्रव्य सिकुड़कर छोटे छोटे ढेलोंकी शकलमें बन जाता है और विजातीय द्रव्यके यही छोटे छोटे ढेले फेफड़ेकी गिल्टी या गांठें कही जाती हैं। इन्हें एक प्रकारके फोड़े समझना चाहिये जो उस समयतक पके नहीं हैं। यह गिल्टियां प्राण-शक्तिकी कमीपर ही पैदा होती हैं।

ऐसी गिल्टियोंसे कोई दर्द नहीं पैदा होता। इससे साधा-रणतः रोगीको इस बातका ध्यान भी नहीं होता कि उसकी दशा कैसी गम्भीर है। शारीरिक शक्तियोंका ह्रास तो दिख-लाई पड़ सकता है लेकिन उससे शरीरमें कोई पीड़ा नहीं होती। इसलिये किसीके ध्यानमें भी वह बात नहीं आती कि मौत कैसी तेजीसे उसकी ओर बढ़ती आ रही है।

अन्य सब प्रकारकी सूजनें भी इसी तरह पैदा होती हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हां, उनके नाम अलबत्ता अलग अलग रख दिये गये हैं जैसे बवासीर, नासूर वगैरह। प्लेगकी गिल्टियां भी इसी तरह पैदा होती हैं। इसमें भी बदन अपने अन्दरकी पूरी पूरी सफाई करनेकी कोशिश करता है, पर प्राण-शक्ति कम होनेसे इस उद्योगमें उसे सफलता नहीं होती। इसी लिये गांठें और गिल्टियां पड़ जाती हैं।

कोढ़की भयानक बीमारीके आरम्भमें भी शरीरके छोरवाले अङ्गोंमें बड़ी बड़ी गांठें सी पड़ जाती हैं। यह गांठें पहले पहल उन भागोंमें पड़ती हैं जहां कि चमड़ेमें पसीना निकलना बन्द हो जाता है।

गांठें कैसी ही क्यों न हों, वे हमेशा इस बातका चिह्न हैं कि शरीरमें पूर्ण रूपसे गोलमाल है और प्राण-शक्ति कम हो रही है। इसी कमीसे देह पूरी तरहसे फोड़ा या नासूर पैदा करनेमें अशक्त होता है।

साधारणतः जब पीठका बादीपन बहुत गहरा होता है तभी यह चिह्न दिखलाई पड़ते हैं, पर सामनेकी ओर मामूली बादीपनमें यह चिह्न बहुत कम पाये जाते हैं, क्योंकि इस दशामें जीवनी-शक्तिपर बुरा प्रभाव कम पड़ता है।

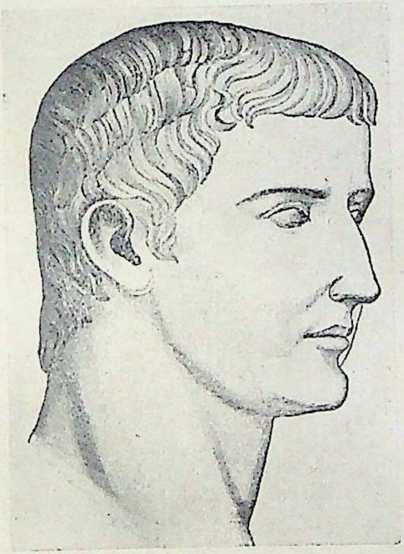
यदि इस दशामें हम जीवनी-शक्तिको किसी तरहसे बढ़ा सकें तो गांठें फोड़ेके रूपमें हो जाएँगी और स्वास्थ्य सुधर जायगा या बीमारी बिलकुल दूर हो जायगी।

एक सज्जन वर्षोंसे आंखकी बीमारीसे कष्ट भोग रहे थे,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २२ पीछेका बादीपन (४४ क)



पीठका और बगलका बादीपन। सिर पीछेकी ओर बड़ा। माथा बहुत चौड़ा गद्दीदार। आंखें, नाक, मुंह और चेहरेकी रेखाएं यथेष्ट। गरदन बहुत मोटी, मोड़परकी रेखा नदारद, बगलमें प्रत्यक्ष वृद्धि।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लगभग अन्धे हो गये थे। उनके सिरपर बहुतसी गांठें पड़ी हुई थीं। जो हर साल बढ़ती जा रही थीं। उन्होंने मेरे चिकित्सालयमें इलाज कराना आरंभ किया, जिससे उनके शरीरकी जीवनी-शक्ति बहुत ज्यादा बढ़ गयी। उनके दोनों गालोंपर बड़े बड़े फोड़े पैदा हो गये और उनसे बहुत सी पीव निकलने लगी। इसके साथ ही साथ उनकी आंखोंकी हालत बहुत सुधर गयी और थोड़े ही दिनोंमें वे फिर बिलकुल अच्छी तरहसे देखने लगे। उनकी नजरकी कमजोरी भी जाती रही।

बीस वर्षकी उम्रके एक नवयुवकके चेहरे और हाथोंपर बहुतसे मसे थे। गरमीके दिनोंमें उसे खुली हवामें रहनेका बहुत ज्यादा मौका मिला। इस तरहसे उसका बदन मजबूत हो गया और बिना कोई इलाज किये हुए उसकी दशा सुधरने लगी। एकबड़ा भारी फोड़ा उसके एक हाथमें निकला और कई अठवारेतक उस फोड़ेसे पीव बहती रही। उस रोगीको और उसके मित्रोंको यह देखकर बड़ा अचंभा हुआ कि उसके हाथ और चेहरेपरके मसे आप ही आप गायब हो गये। उस आदमीकी देहने मानों अपनी चिकित्सा आप ही करनी आरम्भ की। इस तरहकी शक्ति बहुत कम देखनेमें आयी है।

कोढ़ भी बहुतसी बातोंमें फेफड़ेवाले क्षय रोगके समान है। कोढ़ गरम देशोंमें बहुत अधिक पाया जाता है, बहुत ज्यादा बादीपनका नतीजा है और प्रायः किसी दूसरी बीमारीसे पैदा होता है। यह विशेषकर तब पैदा होता है जब बुखार और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गरमीका इलाज दवाइयों द्वारा किया जाता है। जब गरमी साधारण रीतिसे देहमें दवा दी जाती है तो चङ्गा होना असम्भव हो जाता है, क्योंकि पारा, जिसे डाक्टर लोग साधारणतः गरमीकी बीमारीमें दवाकी भांति देते हैं, शरीरकी उस शक्तिको बहुत घटा देता है जिसके द्वारा आदमी चङ्गा हो सकता है।

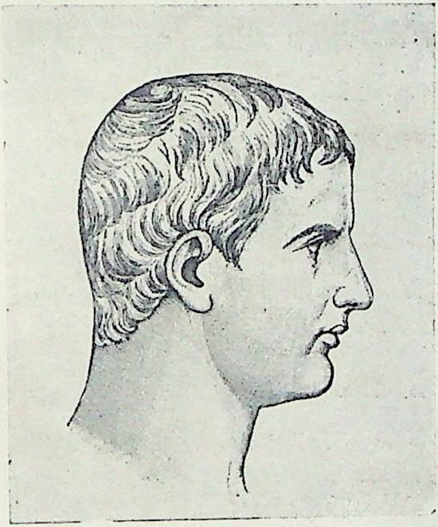
कोढ़ स्वाभाविक रूपसे और बीमारियोंकी भांति एक ज्वर सम्बन्धी बीमारी है। क्योंकि शरीर गांठोंको गलाकर विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेकी चेष्टा करता है। यदि शरीरमें नासूर या फोड़े पैदा हो जाते हैं तो गांठें उसके साथ ही साथ लुप्त हो जाती हैं और उसके शरीरकी जो त्वचा पहले सूखी और चमकदार थी अब अपनी वास्तविक आर्द्रताकी दशामें फिर आ जाती है। त्वचाके छिद्र खुल जाते हैं। यदि शरीरमें इतनी शक्ति नहीं रहती कि नासूर या फोड़े पैदा हो सकें तो गांठें बहुत बड़ी बड़ी हो जाती हैं या सूखकर सड़ जाती हैं। पर शरीरका शेष भाग पहलेकी भांति जीवित दशामें बना रहता है।

इस पुस्तकके अंतमें कोढ़ियोंका जो चित्र दिया गया है वह एक असली फोटोसे लिया गया है। उसमें कोढ़ियोंका एक समूह दिखाया गया है। इनमेंसे कुछ कोढ़ियोंके कुल अङ्ग बिलकुल साबित हैं, पर वे इतने दुबले हो गये हैं कि उनमें सिर्फ हड्डियां ही हड्डियां दिखलाई पड़ती हैं। ऐसे आदमियोंके चंगे होनेकी आशा अधिकतर दुराशामात्र है, क्योंकि ऐसी हालतमें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २३ (४६ क)



गरदन कुछ ज्यादा मोटी है, बगलकी रेखा कुछ मिटसी गयी है, शेष सब ठीक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कि बदनमें बहुत ज्यादा बादीपन न हो। इसलिये इस नये निदानद्वारा आप मनुष्यको इस बातसे पहले ही सचेत कर सकते हैं कि देखो यदि तुम अपना बादीपन दूर करनेमें देर करोगे या उसकी ओरसे बिलकुल बेपरवाह रहोगे तो इसका बड़ा बुरा फल तुम्हें मिलेगा और तुम रोगके चंगुलमें फँस जाओगे।

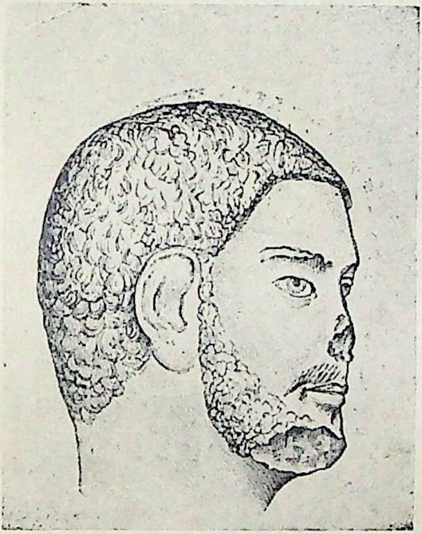
इसमें कोई सन्देह नहीं कि यदि स्वाभाविक उपचारोंसे ठीक समयपर उत्साहसे उचित चिकित्सा आरम्भ की जाय तो बहुतसे कोढ़ी चंगे हो सकते हैं।

बहुतसे ईसाई मिश्नरियोंने इस चिकित्साको अपने हाथमें लिया है, कोढ़ियोंमें इस चिकित्साका प्रचार कर रहे हैं जिससे बहुत कुछ सन्तोषजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं। यह बीमारी भी उसी तरह पैदा होती है जिस तरह दूसरी बीमारियां, और इसलिये जबतक कि शरीरमें यथेष्ट प्राण शक्ति है तबतक यह बीमारी भी ऊपर लिखे हुए उपायसे दूर हो सकती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २४ (एक पारसी मूर्त्तिका भग्नावशेष) (४८ क)



सिर पीछेकी ओर बड़ा। गरदन बहुत मोटी, पीछेकी रेखा गायब। शेष सब ठीक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चिकित्साका अभ्यास

मैंने पाठकोंको कई ऐसे भिन्न भिन्न लक्षण बतला दिये है जिनसे साधारणतः प्रत्येक रोग और विशेषतः उसके प्रधान प्रधान रूपोंकी पहचान की जा सकती है। अब मैं पाठकोंको कुछ ऐसी बातें बतलाना चाहता हूं जिनसे आकृति-निदानकी सहायतासे किसी आदमीका चेहरा देखते ही यह जान सकते हैं कि उसमें कौनसी बीमारी है। विशेषकर वे अपने और अपने कुटुम्बियोंके रोगोंकी पहिचान तो बहुत जल्द कर सकते हैं।

अभ्याससे ही मनुष्य हर बातमें होशियार हो सकता है, पर रोगकी पहचानमें होशियारी तेजीके साथ तभी बढ़ेगी जब कि अभ्यास करनेवाले मनुष्यकी आंखें तेज और नजर पक्की है। साथ ही मैं पाठकोंको यह भी स्मरण दिलाना चाहता हूँ कि जो लोग अपने रोगकी चिकित्सा वा निदान नहीं कराना चाहते, उनको ध्यान-पूर्वक देखकर वा घूरकर रुष्ट करना और अपनेको अशिष्ट सिद्ध करना उचित नहीं है।

अब मैं कई ऐसे आदमियोंका व्योरेवार हाल आपको सुनाना चाहता हूं जिनकी चिकित्सा मैंने की है। इस ग्रन्थमें जो चित्र दिये गये हैं उनका हवाला भी आपको दिया जाता है, पर कुछ बातें ऐसी हैं जो तस्वीरोंमें नहीं प्रगट की जा सकतीं जैसे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शरीरकी रंगत और शरीरके भिन्न भिन्न अंगोंका तनाव। अक्सर सिर्फ एक ही हिस्सेका बादीपन तस्वीरमें दिखलाया जा सकता है पर जो बातें गौरके साथ देखनेसे मालूम हुई हैं उनका बिलकुल ठीक ठीक वर्णन किया गया है। अन्तमें विशेष बात याद रखने लायक यह है कि सभी दशाओंमें ध्यानसे देखकर ही आवश्यक परिणाम निकाला जाय।

[१

मान लीजिये कि चित्र नं० ११ में जिस लड़कीको दिखाया गया है वह हमारे पास अपने रोगकी पहचान करानेके लिये आये तो हम पहले क्या करेंगे। सबसे पहले हम उसकी चालढाल और रङ्गतपर ध्यान करेंगे। उसकी चालढाल किसी तरह अच्छी नहीं है। सिर आगेकी ओर झुका हुआ है, रङ्ग पीला है, देखनेसे यह बात तुरन्त मालूम हो रही है कि विजातीय द्रव्यके दबावसे उसकी आंखें आधी बन्द सी हो गयी हैं। वास्तवमें यह लड़की एक तरहसे अन्धी हो रही है। हमें तुरन्त पता लग सकता है कि यह लड़की बहुत बुरी तरहसे बीमार है और उसका सिर बादीपनसे बहुत अधिक भरा हुआ है। अब हमें इस बातका निश्चय करना चाहिये कि यह किस प्रकारका बादीपन है। उसके सिरकी ओर देखनेसे ही हमें अच्छी तरह पता लग सकता है कि इस लड़कीके सामनेवाले भागमें बड़ा गहरा बादीपन है, क्योंकि चेहरेको गरदनसे जुदा करनेवाली जो लकीर होती है वह इस लड़कीमें उचित स्थानपर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २५ (५० क)

सिर पीछेकी ओर बड़ा । माथा कुछ गद्दीदार । गरदन बहुत मोटी, पीछेकी रेखा नदारद । शेष ठीक ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नहीं बल्कि उसके बहुत पीछे कानके पास है। उसकी पीठमें बहुत ही हलका सा बादीपन है। उसकी गरदनके पीछे जोड़-वाली हड्डीपर जो लकीर है वह करीब करीब अपने ठीक स्थानपर है। अगर सिर ठीक ढंगपर रक्खा जाय तो यह बात अधिक स्पष्टतासे दिखलाई पड़ सकती है। इसके बाद यदि हम उससे कहें कि वह अपना सिर ऊपरकी ओर मोड़े तो हम उसकी दशा और भी अधिक ध्यानसे देख सकते हैं। ध्यानसे देखनेपर आपको मालूम पड़ेगा कि गरदनमें तनावके साथ साथ सूजन भी है। यदि सिर एक तरफसे दूसरी तरफ मोड़ा जाय तो बगलमें भी हलका सा बादीपन दिखलाई पड़ेगा। लेकिन वहांपर तनाव बहुत ही कम प्रकट होगा। उसकी आंखोंमें जो बीमारी है वह सामनेकी ओरके बादीपनसे उत्पन्न हुई है। हम निश्चित रूपसे कह सकते हैं कि उसके बदनका कुल सामने-वाला भाग बादीपनसे भरा हुआ है। देखिये उसका पेट खास तौरपर बादीपनके कारण आगेकी ओर निकला हुआ है। पर इस लड़कीके बगलवाले भागोंमें बादीपन इतना अधिक नहीं है कि उससे कोई घबड़ाहट पैदा हो।

सिरमें बादीपन बढ़ता जा रहा था इसीसे नेत्रोंपर भी उसका प्रभाव पड़ा, पर सौभाग्यसे हम उस लड़कीको यह सान्त्वना दे सकते हैं कि तुम्हारे शरीरमें विशेषतः सामनेकी ओर बादीपन है इसलिये तुम्हारा रोग अन्य रोगोंकी अपेक्षा अधिक सरलता-से दूर हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हमें चाहिये कि हम केवल आंखोंकी ही दवा न करने लगें। बल्कि हमारा उद्देश यह होना चाहिये कि हम उस विजातीय द्रव्यको निकाल दें जो पेटमें जमा हुआ है। उसके साथ ही साथ आंखोंकी दशा सुधरने लगेगी और कुछ समयमें आंखोंकी बीमारी बिलकुल जाती रहेगी।

पाठकोंको उसके हाथमें कुछ घाव सा देखकर आश्चर्य्य होगा। यह घाव कृत्रिम रीतिसे टीका लगानेसे पैदा हुआ था। इस बालिकाका रक्त भी "ट्यूबरक्युलिन" नामक दवाकी टीका लगानेसे बिलकुल विषैला हो गया है। पर यह बात परीक्षासे निश्चित नहीं हो सकती। यह बात उसकी मांसे मालूम हुई है। इससे हम इतना पता अवश्य लगा सकते हैं कि उसके चंगे होनेमें देर लगेगी।

इस बाधाके होते हुए भी उसकी आंखें कुछ ही सप्ताहमें अच्छी हो गयीं और उसके सिरका बादीपन बहुत कुछ दूर हो गया।

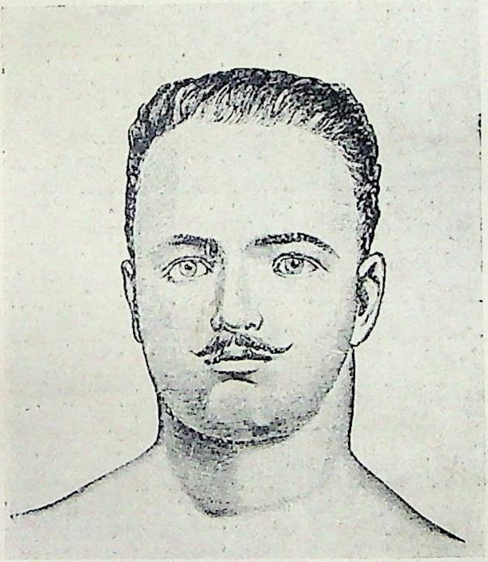
[२]

जिस लड़केकी शकल चित्र नं० ३८ में दी गयी है उसे साधारण रूपसे देखनेसे हमें कोई बात ऐसी दिखलाई नहीं दे सकती कि जिससे उसका रोग प्रकट हो। वास्तवमें अधिकतर मनुष्य तो उसे स्वस्थ ही समझेंगे। उसकी ऊपरी चाल-ढाल अच्छी है और देखनेमें भी उसकी रङ्गतसे यह नहीं पता लगता कि वह बीमार है। हां, यह बात अवश्य है कि उसकी रङ्गतसे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २६ (५२ क)



सिर बहुत बड़ा एक तरफ झुका हुआ। माथा बहुत ऊंचा गद्दीदार। आंखें चंचल। नाक प्रायः ठीक। मुंह कुछ खुला। चेहरेपर विभाजक रेखाएं नदारद। बायीं ओर गरदन बहुत मोटी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

युवकालकी वैसी ताजगी नहीं देख पड़ती जैसी कि चाहिये। लेकिन यदि हम यह ध्यान रक्खें कि साधारणतः युवावस्था कैसी ताजगी होनी चाहिये तो हमें थोड़ा ध्यान देनेसे ही यह पता लग जायगा कि उसके सिरका चोटीवाला हिस्सा कुछ अधिक बड़ा है।

अब हम उसके रोगको ब्योरेवार पहचान आगे लिखते हैं। उसके पीठमें कोई वादीपन नहीं है, उसके चेहरेके चारों ओर जो अलग करनेवाली लकीर है वह जैसी चाहिये वैसी ही है इससे शायद आप कह सकते हैं कि उसके सामनेकी ओरमें भी कोई वादीपन नहीं है पर ध्यानपूर्वक देखनेसे हमें पता लग सकता है कि उसकी गरदनकी बाईं ओर गांठें पड़ी हुई हैं। जब वह अपना सिर एक ओरको मोड़ता है, यह गांठें और भी स्पष्ट हो जाती हैं, जब वह अपना सिर पीछेकी ओर झुकाता है तो हमें उसके सामनेकी ओर बहुत अधिक सूजन और तनाव दिखलाई देता है। इस तरह हम देखते हैं कि उसके न सिर्फ बाईं ओर बल्कि सामनेकी ओर भी वादीपन खराबी पैदा कर रहा है।

अब हम समझ सकते हैं कि जैसा हमलोगोंने पहिले ख्याल किया था उससे अधिक वादीपन उसमें है। उसके शरीरमें विजातीय द्रव्य स्पष्टरूपसे ऊपरकी ओर दबाव डाल रहा है और भीतरकी ओर बहुत ज्यादा गरमी मालूम पड़ रही है। सड़ा हुआ विजातीय द्रव्य किसी कदर माथेतक पहुँच गया है,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उसका कुछ हिस्सा गलेमें भी जम गया है जिससे वहांपर गांठें पैदा हो गयी हैं। इस तरहकी गांठें कुछ कम या अधिक संख्यामें पेटके ऊपर विशेषतः बायीं ओर दिखलाई पड़ सकती हैं।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि इस बालकको दिलके धड़कनकी बीमारी है। उसे पसीना भी बहुत कम आता है, इस कारण उसकी पाचन-शक्ति कमजोर हो गयी है, क्योंकि पसीनेका पाचन-शक्तिके ऊपर सदा बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

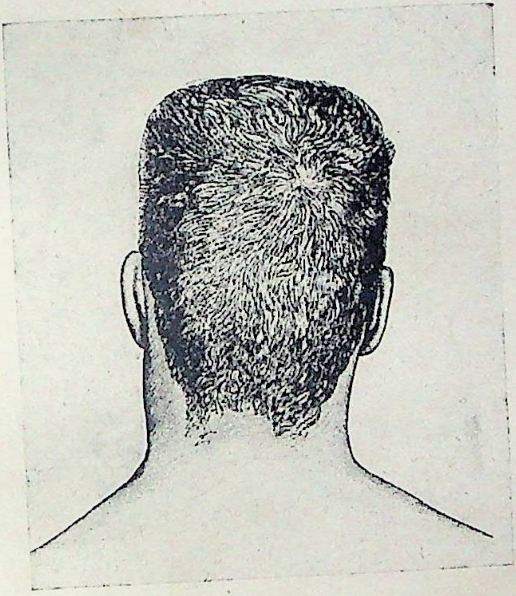
यदि सड़ा हुआ विजातीय द्रव्य बायीं तरफ सिरकी ओर और भी अधिक चढ़ जाता है तो उस ओर सिर और कानका दर्द पैदा हो जाता है और बाल उड़ जाते हैं। कुछ वर्षोंमें सिरपर गांठें पड़ने लगतीं हैं। यदि बादीपन बाईं ओर होता है तो वात रोग पैदा हो जाता है। छातीमें भी बीमारी पैदा हो जानेका भय रहता है, क्योंकि, जैसा कि आप तस्वीरमें देख सकते हैं, उसकी गरदनके इधर उधर विष जमा हो गया है। यह पहले सिरकी ओर जायगा या छातीकी ओर, तबतक निश्चित नहीं हो सकता जबतक कि हमें कोई विशिष्ट लक्षण न दिखलाई पड़े। उदाहरणकी भांति सूखी खांसी इस बातका चिह्न है कि फेफड़ेतक बादीपनका असर पहुँच गया है।

अब कर्त्तव्य यह है कि विजातीय द्रव्य पीछेकी ओर हटा दिया जाय। विजातीय द्रव्य पीछेकी ओर तभी हट सकता है जब कि स्नान और उचित भोजनके द्वारा शरीरके अन्दरवाली गरमी कम कर दी जाय। यह रोगी नवयुवक है और उसके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २७ (५४ क)



यह चित्र २६ का पृष्ठदेश है। सिर लगभग वर्गाकार है और गरदन एकदम मोटी और फूली हुई है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पीछेकी ओर कोई बादीपन नहीं है। इसलिये हम उससे यह वादा कर सकते हैं कि भाई तुम अवश्य चंगे हो सकते हो, पर इसके लिये धैर्य्यकी आवश्यकता होगी, क्योंकि विजातीय द्रव्य गांठोंकी शक्लमें पहलेहीसे जमा हो गया है। इसी तरहसे बगलकी ओर भी बादीपन दिखलाई पड़ सकता है। अगर सामनेकी ओर सीधा-सादा बादीपन हो तो उसके चंगा होनेमें इसका आधा समय भी न लगेगा और अधिक सरलतासे रोग दूर हो जायगा।

[२]

चित्र नं० ७ में जिस आदमीकी शकल दिखलायी गयी है उसका डील अच्छा है। चेहरेके ऊपरी भागोंका रंग साधारणतः जैसा चाहिये वैसा ही है, पर निचले हिस्सेकी रंगत कुछ कुछ भूरी है। उसमें बादीपन भी है। उसके शरीरके दोनों बगलोंपर ध्यान देनेसे पता लगेगा कि इस आदमीमें भी बादीपन सामनेकी ओर है। उसके चेहरेके चारों ओर गरदनसे पृथक् करनेवाली जो लकीर होनी चाहिये बिलकुल ही मिट गयी है। यदि सिर ऊपरकी ओर उठाया जाय तो गरदनकी वह सूजन जो ठुड्डीतक फैली हुई है अच्छी तरह दिखाई देगी। सिरको दाहिनी या बाईं ओर घुमानेसे बगलमें कोई तनाव न दिखलाई पड़ेगा। इससे यह प्रकट होता है कि उसके दोनों बगलोंमें बादीपन नहीं है। उसकी पीठमें भी कोई बादीपन न दिखलाई पड़ेगा।

यों आप देख सकते हैं कि रोगीको सिर्फ गरदनपरकी तक-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लीफ है। गरमीमें कुछ कमी होनेसे उसे दांतका दर्द बहुत ज्यादा सताने लगता है। उसकी उम्रसे हम अनुमान कर सकते हैं कि शायद उसके कुछ दांत गिर गये हैं। विजातीय द्रव्य विशेषतः चेहरेके नीचेवाले भागमें जमा हुआ है और कुछ ऊपरवाले भागमें भी प्रवेश कर गया है, जिससे उसके बाल गिर गये हैं। शायद आंखोंपर भी किसी वक्त कुछ असर पहुँचनेका खटका है।

इसका वादीपन केवल सामनेवाले भागमें है, इसलिये रोगी-को यह विश्वास दिलाया जा सकता है कि उदर-स्नान और मेहन-स्नानके द्वारा वह जल्द चङ्गा हो सकता है। साधारणतः वह वृद्धावस्थातक पहुंचनेकी आशा कर सकता है।

[४]

जिस युवा स्त्रीका चित्र तस्वीर नं० १६ में दिया गया है उसका सिर कुछ कुछ बायीं ओर झुका हुआ है। इस बातसे हम तुरन्त यह परिणाम निकाल सकते हैं कि उसके दाहिनी ओर वादीपनकी शिकायत है। बायीं ओरकी अपेक्षा चेहरेका दाहिनी ओरवाला भाग अधिक चौड़ा और लम्बा है। दाहिनी ओर चेहरेका चमड़ा चमकदार मालूम पड़ता है, पर दूसरी ओर चमड़ेकी रङ्गत जैसी चाहिये वैसी ही है।

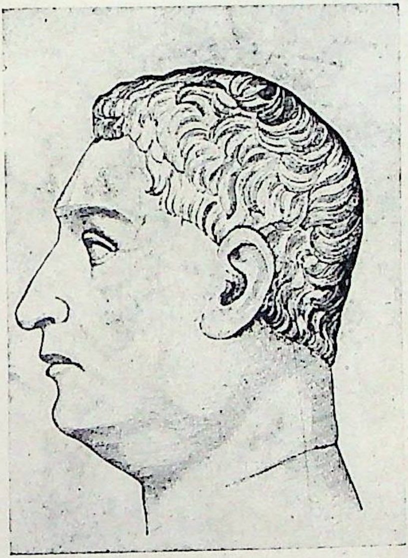
यदि उसका सिर घुमाया जाय तो हम इस बातका निश्चय कर सकते हैं कि वादीपन दाहिनी ओर तथा कुछ कुछ बायीं ओर है।

इसलिये हम बेखटके यह परिणाम निकाल सकते हैं कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २८ सब ओर बादीपन (५६ क)



सिर बहुत बड़ा । माथा गद्दीदार । नाक बहुत पतली । मुंह कुछ खुला हुआ । चेहरे और गरदनके पीछेकी विभाजक रेखाएं गायब । गरदन सब ओरसे मोटी और बढ़ी हुई ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पेटके दाहिनी ओरवाले मुलायम भागोंमें बहुतसा सड़ा गला विजातीय द्रव्य जमा हुआ है जिससे उस ओरके अंग दबेसे हैं। जितने अंग और जितनी इन्द्रियां बदनके बायीं ओर हैं उन सभोंपर भी बादीपनका प्रभाव पड़ेगा जिससे इस बातका डर हो सकता है कि शायद उसके दांतों और कानोंमें दर्द उठे और उसकी आंखोंमें सूजन हो जाय या उसके आधे सिरमें दर्द होने लगे। जितनी तेज बीमारियां हैं, जैसे कि हलककी सूजन, उन सबोंका पहले-पहल दाहिनी ओर अवश्य प्रभाव पड़ेगा लेकिन अगर पसीना जैसा चाहिये वैसा निकलता है तो उस रोगीको सरदी या जुकामसे बहुत कम तकलीफ होगी।

[५]

इस चिकित्सामें होशियार आदमी तत्काल यह देख लेगा कि तस्वीर नं० १७ में जिस आदमीकी शक्ल दिखलायी गयी है वह वैसी ही नहीं है जैसी चाहिये। उसका बायां कन्धा दाहिने कंधेसे ज्यादा ऊंचा है। हम यह भी देखते हैं कि उसका सिर बदनके बीचों-बीचवाली लकीरके सीधपर नहीं है बलिक ज्यादातर दाहिनी ओर झुका हुआ है। बदनका कुल बाईं ओर-वाला हिस्सा दाहिनी ओरवाले हिस्सेसे ज्यादा चौड़ा और ज्यादा मजबूत है। उसका रङ्ग पीला है। उसके चेहरेपर नाउम्मेदी साफ तौरपर झलक रही है, जिससे जाहिर होता है कि उसके बदनमें सड़ा हुआ विजातीय द्रव्य बहुत ज्यादा जमा हुआ है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ज्यादा गौरसे देखनेपर हमें पता लगता है कि उसके बायीं ओर बहुत ज्यादा बादीपन है। उसके सामनेकी ओर बादीपन हलकासा है पर पीछेकी ओरवाले हिस्सेपर बहुत ज्यादा बादीपनका असर है। हां, दाहिनी ओरवाले हिस्सेमें बादीपन बिलकुल नहीं है।

बायीं ओर बहुत ज्यादा बादीपन होनेसे यह जाहिर होता है कि पेटमें बादीपन बहुत ज्यादा बढ़ गया है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि विशेषतः बायीं ओर पेटमें बहुत अधिक सूजन है। जिससे हर प्रकारकी खराबी पैदा होनेका डर हो सकता है।

इस रोगीको हृदयका रोग भी जरूर है। उसका झुकाव कुछ कुछ वातरोगकी ओर है। बहुत अधिक बादीपन होनेके कारण उसे पक्षाघात भी हो सकता है। और हो तो शायद दाहिनी ओर होगा।

बादीपनकी ऐसी बढ़ी हुई हालतमें पूरी तरहसे चङ्गा होना असम्भव सा है। हां, रोगीकी दशामें कुछ सुधार जरूर हो सकता है।

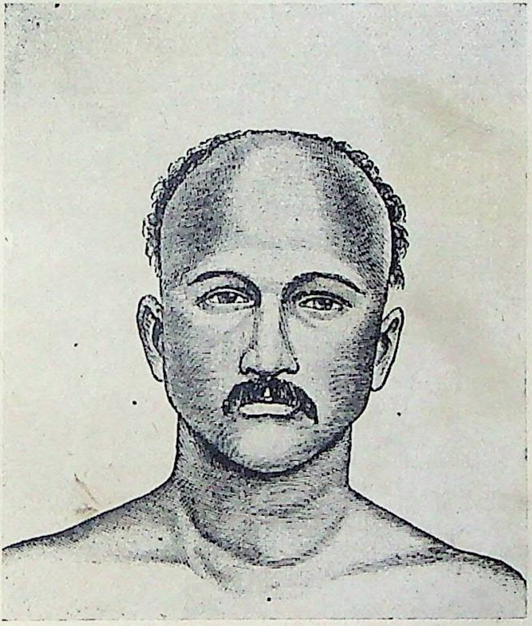
[६]

चित्र नं० २०में देखिये, एक ऐसे मनुष्यका रूप है, जो देखनेमें मजबूत और खूब आराममें पला हुआ मालूम पड़ता है। पर आप देख सकते हैं कि उसके शरीरका डील ढौल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० २६ सब ओर बादीपन। (५८ क)



सिर बहुत बड़ा। माथा चमकीला। आंखें बैठी हुईं। नाक कुछ ज्यादा चौड़ी, मुंह कुछ खुला। चेहरा वर्गाकार विभाजक रेखा नदारद। गरदन बहुत मोटी, कड़ी, पीछेकी ओरकी रेखा गायब।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नहीं है। उसका सिर कुछ आगेकी ओर झुका हुआ है। चेहरा एक दम सुर्ख है और उसपर घबड़ाहट या जोशके चिह्न दिखलाई पड़ते हैं। माथेपर चर्बीकी गद्दीसी उभरी हुई मालूम पड़ती है।

हम तुरन्त देख सकते हैं कि इस आदमीमें पीछेकी ओर बादीपन है। अधिक ध्यान देनेसे पता लगता है कि गरदनके पीछे जोड़वाली हड्डी सड़े हुए विजातीय द्रव्यके भरी हुई है जिससे वह अपना सिर इधर उधर नहीं हिला सकता। जब मैंने उससे सिर इधर उधर हिलानेको कहा तो ऐसा करनेमें उसे अपना कुल बदन हिलाना पड़ा। बगलकी ओरवाले बादीपन-के चिह्न दोनों तरफ दिखलाई पड़ सकते हैं। गरदनकी हर ओर कड़ी सूजन है उससे यह स्पष्ट होता है कि उसके सामनेकी ओर बिलकुल बादीपन नहीं है।

यह रोगी बहुत ही कमजोर है और शायद वह और अधिक मानसिक परिश्रम या बहुत देरतक लगातार शारीरिक परिश्रम करनेके अयोग्य है। उदाहरणार्थ वह किसी व्याख्यानको आरम्भ-से अन्ततक समझनेके लिये मनको यथेष्ट एकाग्र नहीं कर सकता। उसमें इतनी शान्ति या स्थिरता नहीं है कि वह लगातार कुछ देरतक बैठकर गाना बजाना सुन सके या नाटक वगैरह देख सके। वह किसी कमरेमें बहुत देरतक बैठनेमें भी असमर्थ है। इस बातका बड़ा डर है कि शायद इसके मस्तिष्क-में कुछ विकार न हो जाय।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बवासीरके रोगसे मोटी गांठें सी पड़ जाती हैं और उसीसे सड़ा हुआ विजातीय द्रव्य पीठकी ओर भी बढ़ता है।

यह रोगी मेरी चिकित्साके अनुसार कई बरस इलाज करनेके बाद पूरी तरहसे चङ्गा होनेकी आशा कर सकता है। पर एकत्रित विजातीय द्रव्य अभी उसके शरीरमें बहुत कड़ा नहीं हुआ है इसलिये कुछ ही हफ्तोंके अन्दर ज्योंही सिर विजातीय द्रव्यसे कुछ कुछ खाली हो जाय त्यों ही सुधारकी आशा हो सकती है लेकिन पूरी तरहसे चङ्गा होनेके लिये कुल पीठवाला और बगल-वाला बादीपन निकाल दिये जानेकी जरूरत है।

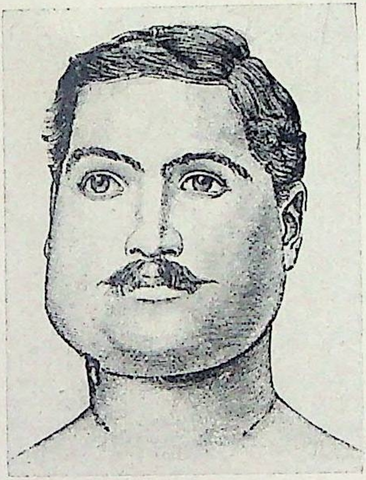
[७]

जिस मनुष्यका चित्र नं० २ है, देखिये उसका शरीर कैसा मोटा, तोंद कैसी फूली हुई है। वह बहुत ही धीरे धीरे हमारी ओर आ रहा है। उसकी चाल-ढाल खराब नहीं है पर उसका रङ्ग बहुत ज्यादा लाल है और उसके चमड़ेकी रङ्गत बहुत ही अधिक चमकदार है जिससे मालूम पड़ता है कि बीमारीने इसके बदनमें बहुत दूरतक घर कर लिया है। उसकी मोटाई यह बात कह रही है कि उसमें बहुत ही अधिक बादीपन है। माथा चर्बीसे भरा हुआ गद्दीदार मालूम होता है। वह इस तरह आंखोंको दाबे हुए है कि आंखें छोटी मालूम पड़ती हैं और मुश्किलसे खोली जा सकती हैं। हम तुरन्त देख सकते हैं कि बादीपन उसके पीछेकी ओर है। बादीपनका दबाव उसके माथेसे लेकर पीछेकी ओर नीचेतक हैं। उसके ढीले-ढाले

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३० सत्र और बादीपन। (६० क)



सिर बहुत बड़ा। आंखें चंचल। मुंह कुछ खुला। चेहरा बेडौल, ऊपरवालेसे नीचेवाला भाग ज्यादा चौड़ा। विभाजक रेखा अदृश्य। माथा प्रायः ठीक।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लटकते हुए गाल प्रकट कर रहे हैं कि उसका सिर विजातीय द्रव्यसे बिलकुल भरा हुआ है। जिस तरह वह एकटक देख रहा है, उससे यह डर होता है कि कदाचित् उसके मस्तिष्कमें पागलपन आरम्भ हो गया है।

आइये उसे अधिक ध्यानसे देखें। देखिये उसकी गरदन लगभग उतनी ही मोटी है जितना उसका सिर। इसलिये दोनोंमें कुछ भी फरक नहीं मालूम पड़ता। गरदन चारों ओर सूजी हुई और बिलकुल कड़ी मालूम पड़ती है। इस वजहसे सिर एक ओरसे दूसरी ओर नहीं घुमाया जा सकता। हां, वह सिर्फ ऊपरको ओर उठाया जा सकता है। गरदनके पीछे जोड़-वाली हड्डी और जबड़ेपर चेहरेको गरदनसे अलग करनेवाली लकीर बिलकुल ही गायब है। अब हम देख सकते हैं कि इस आदमीके सारे शरीरमें बहुत अधिक बादीपन है। पर आजकल लोगोंको इस बातका बहुत कम ज्ञान है कि स्वाभाविक आकृति कैसी होनी चाहिये, इसलिये अधिकतर लोग इस रोगीको दृढ़ और स्वस्थ मनुष्य समझेंगे।

यह स्पष्ट प्रकट है कि यह रोगी चिरकालसे चित्तकी अस्थिरता और अशक्यतासे पीड़ित है। युवावस्थासे ही उसे अपच और विशेषतः कब्जियतकी शिकायत थी। इसमें भी कोई सन्देह नहीं कि उसे बवासीरकी भी शिकायत है। यह भी निश्चय है कि उसे शान्तिके साथ ऐसी नींद कभी नहीं आती कि जिससे उसे अपने बदनमें ताजगी मालूम

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पड़े शायद उसे लगातार वर्षों से नींद न आनेकी बीमारी है। यद्यपि उसके मस्तिष्कमें लकवासा लग गया है तथापि उसे कहीं चैन नहीं मिलती, क्योंकि बहुत अधिक आन्तरिक ज्वर होनेके साथही साथ विजातीय द्रव्यका दबाव भी ऊपरकी तरफ बहुत अधिक मालूम पड़ता है। उसके बायीं ओर भी बादीपन होनेसे पसीना कम निकलता है, जिससे विजातीय द्रव्यका दबाव ऊपरकी ओर बढ़ रहा है। यद्यपि अभी उसकी अवस्था बहुत अधिक नहीं है तथापि वह कोई काम ठीक ढंगपर नहीं कर सकता। वह बहुत दिनोंसे नपुंसक भी हो रहा है।

ऐसा आदमी हर तरहकी बीमारीका शिकार हो सकता है। यदि उसकी चिकित्सा तत्काल न की जायगी तो उसका मस्तिष्क अवश्य बिलकुल खराब हो जायगा। इस रोगीमें शक्तिकी मात्रा बिलकुल कम है इसलिये उसका पूरी तरहसे चंगा होना असम्भव सा है। अगर रोगीकी हालतमें थोड़ा भी सुधार हो जाय तो समझ लेना चाहिये कि बड़ी भारी सफलता हुई।

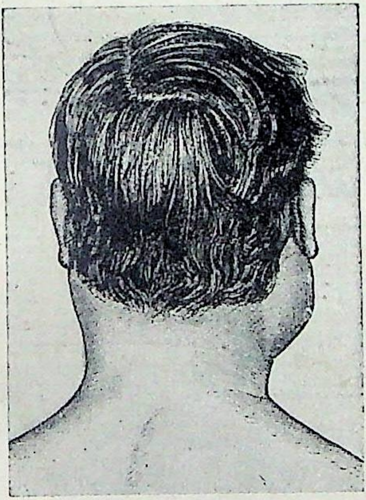
[८]

तस्वीर नं० ४१में करीब ३० बरसके आदमीका रूप है। उसका सिर आगेकी ओर उभड़ा हुआ और छाती भीतरकी ओर धसी हुई है। उसका रंग पीला है और वह देखनेमें निर्जीव तथा सुस्त मालूम पड़ता है। उसका चेहरा दुबला और उतरा हुआ तथा उसके गालकी हड्डियां उभरी हुई हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३१ (६२ क)



चित्र ३० का पृष्ठदेश। कानके पीछे एक दम फूला हुआ और गरदन कड़ी और बढ़ी हुई ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इन लक्षणोंसे पता लगता है कि इस रोगीको अच्छी खुराक नहीं मिली है, जिससे उसकी पाचन-शक्ति खराब हो गयी है और उसका शरीर दिनपर दिन क्षीण होता जा रहा है।

अधिक ध्यान देनेसे हमें पता लगता है कि उसकी गरदन आवश्यकतासे अधिक लम्बी है और उसमें गाठें पड़ी हुई हैं। तस्वीर नं० ४२ में उसी आदमीका सामनेवाला हिस्सा दिखलाया गया है। इस आदमीमें बादीपन सामनेकी ओर है, लेकिन उसके शरीरके भीतर विजातीय द्रव्य सूख गया है और उसके पुट्ठे क्षीण हो गये हैं। इसलिये चेहरेके चारों ओर गरदनसे जुदा करनेवाली लकीर फिर अपने ठीक ढङ्गपर आ गयी है। अगर उसका सिर ऊपरकी ओर उठाया जाय तो हमें उसकी गरदनपर बहुत अधिक तनाव दिखलाई पड़ेगा। उसपर गाँठें भी ऐसी स्पष्ट दिखलाई पड़ रही है कि इस बातमें कुछ भी शक नहीं रह जाता कि उसके बदनमें बादीपन सामनेकी ओर है। गरदनके दोनों ओर भी बहुत अधिक बादीपन है, क्योंकि गरदनके दोनों ओरवाले हिस्से तने हुए दिखलाई पड़ते हैं।

यह एक ध्यान देनेकी बात है कि बादीपन बहुत अधिक ऊपरकी ओर नहीं बढ़ा है, क्योंकि उसका माथा बादीपनसे खाली है और उसके बाल अच्छी हालतमें हैं।

उसकी पीठमें बिलकुल ही बादीपन नहीं है। विजातीय द्रव्य विशेषतः गरदनमें जम गया है और उसके सामने तथा बालवाले हिस्सेमें पूरी तरहसे फैल गया है। विजातीय द्रव्य

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फिफड़ोंको पार करता हुआ नीचेकी ओर भी चला गया है। इसीलिये उसकी छाती और कन्धे धँस गये हैं।

चूंकि उसके पीछेकी ओर बिलकुल बादीपन नहीं है इसीलिये उसके दिमागमें कोई गड़बड़ी नहीं है। उसकी बीमारी पुरानी हो गयी है इसीलिये उसे कोई कष्ट या बेचैनी नहीं होती और इसीलिये उसका चेहरा भी शांत दिखलाई पड़ता है। वह उन रोगियोंमें गिना जा सकता है जो आखिरी घड़ीतक भी चंगे होनेकी उम्मीद करते हैं। हमें चाहिये कि हम उसे सच्ची बातें बतलाकर नाउम्मेद न कर दें, पर हमें यह बात अवश्य मालूम है कि उसके चंगे होनेकी बहुत कम आशा है। हां, उसकी हालतमें कुछ न कुछ सुधार जरूर हो सकता है।

अभाग्यसे उस रोगीकी हालत ठीक तरहपर और पहले नहीं जांची गयी, नहीं तो एक या दो साल पहले इलाज करनेसे शायद वह चङ्गा हो जाता।

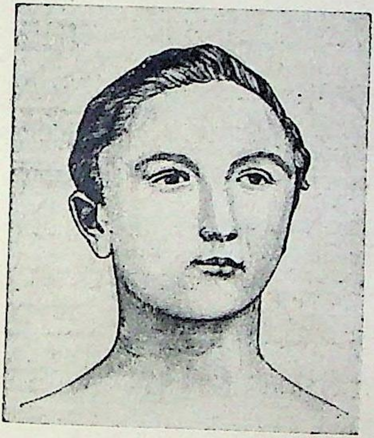
[६]

देखिये तस्वीर नं० ५० और ५१ में एक छोटा लड़का आपकी ओर चला आ रहा है। उसे देखनेसे फौरन यह पता लगता है कि सिर जरूरतसे ज्यादा बड़ा और आगेकी ओर झुका हुआ है। उसका चेहरा लाल दिखलाई पड़ता है। देखिये उसकी गरदन कितनी छोटी है। ज्यादा गौरसे देखनेपर यह पता लगा है कि उसके शरीरमें साधारणतः बादीपन छाया हुआ है। यह तमाम बादीपन चारों ओरसे बढ़ता हुआ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३२ सब आर बादीपन (६४ क)



सिर ऊपर अत्यधिक चौड़ा। माथा और आंखें घुसी हुईं। चेहरा पीला। गरदन कड़ी और बहुत मोटी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फेफड़ोंको पार करता हुआ नीचेकी ओर भी चला गया है। इसीलिये उसकी छाती और कन्धे धँस गये हैं।

चूंकि उसके पीछेकी ओर बिलकुल बादीपन नहीं है इसी-लिये उसके दिमागमें कोई गड़बड़ी नहीं है। उसकी बीमारी पुरानी हो गयी है इसीलिये उसे कोई कष्ट या बेचैनी नहीं होती और इसीलिये उसका चेहरा भी शांत दिखलाई पड़ता है। वह उन रोगियोंमें गिना जा सकता है जो आखिरी घड़ीतक भी चंगे होनेकी उम्मीद करते हैं। हमें चाहिये कि हम उसे सच्ची बातें बतलाकर नाउम्मेद न कर दें, पर हमें यह बात अवश्य मालूम है कि उसके चंगे होनेकी बहुत कम आशा है। हां, उसकी हालतमें कुछ न कुछ सुधार जरूर हो सकता है।

अभाग्यसे उस रोगीकी हालत ठीक तरहपर और पहले नहीं जांची गयी, नहीं तो एक या दो साल पहले इलाज करनेसे शायद वह चङ्गा हो जाता।

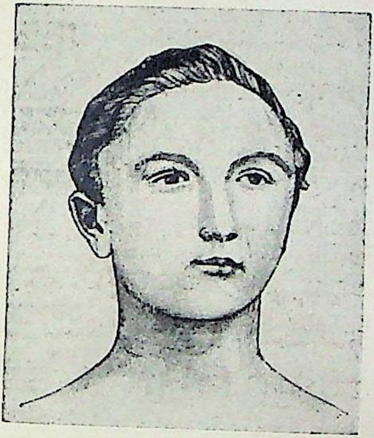
[६]

देखिये तस्वीर नं० ५० और ५१ में एक छोटा लड़का आपकी ओर चला आ रहा है। उसे देखनेसे फौरन यह पता लगता है कि सिर जरूरतसे ज्यादा बड़ा और आगेकी ओर झुका हुआ है। उसका चेहरा लाल दिखलाई पड़ता है। देखिये उसकी गरदन कितनी छोटी है। ज्यादा गौरसे देखनेपर यह पता लगा है कि उसके शरीरमें साधारणतः बादीपन छाया हुआ है। यह तमाम बादीपन चारों ओरसे बढ़ता हुआ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३२ सब आर बादीपन (६४ क)



सिर ऊपर अत्यधिक चौड़ा। माथा और आंखें घुसी हुई। चेहरा पीला। गरदन कड़ी और बहुत मोटी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आंखोंकी ओर गया है। देखिये उसका पेट भी बहुत ज्यादा बड़ा है। बहुतसे लोग शायद उसे बहुत ही तन्दुरुस्त और मोटा-ताज़ा ख्याल करेंगे, पर हम जानते हैं कि वह कितना अधिक बीमार है। आप आसानीसे देख सकते हैं कि उसकी आंखों-पर बादीपनका बड़ा गहरा असर है। जब यह लड़का मेरे पास इलाजके लिये लाया गया तो वह करीब करीब अंधा था। तस्वीरोंमें उसकी हालत एक महीनेके इलाजके बाद दिखलायी गयी है। इलाजके आरम्भमें उसका पेट बहुत अधिक आगेकी ओर निकला हुआ था और आंखोंकी ओर बादीपनका इतना ज्यादा दबाव था कि उसकी तस्वीर नहीं ली जा सकती थी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बादीपनका इलाज

रोगकी चिकित्साकी उचित विधि केवल एक ही है— शरीरसे बादीपन या विजातीय द्रव्यको दूर करना। शरीरमें एकत्र विजातीय द्रव्यको शरीरके एक भागसे दूसरे भागमें कर देना या उसे शरीरके भीतर ही रहने देना और उसीमें सूखनेके लिये छोड़ देना चिकित्सा नहीं है, रोगके चिह्नोंको भीतर दवा देना मात्र है।

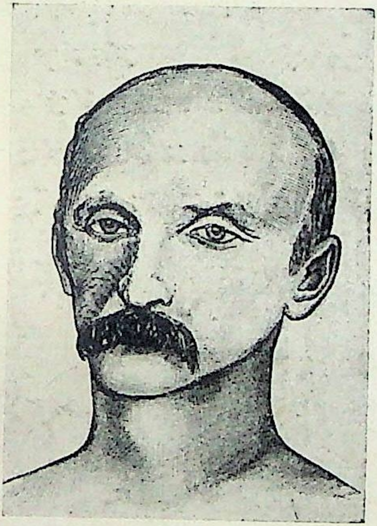
रोगके चिह्नोंको भीतर दवा देनेकी चिकित्साको पुराने ढंग-पर चिकित्सा करने वाले हकीम डाक्टर अच्छी चिकित्सा समझते हैं। कई अन्य प्रकारकी चिकित्साएं भी हैं जो कभी कभी बेजाने बूझे हुए भी बीमारीके कारणोंको दूर करनेके काममें लायी जाती हैं। इनमें प्रायः बराबर सफलता नहीं होती। चिकित्साकी सबसे अच्छी रीति मेरे चिकित्साशास्त्रमें व्योरेके साथ लिखी है। इस चिकित्सा ग्रन्थमें बिना औषधि और चीर-फाड़के आरोग्यता प्राप्त करनेकी विधि लिखी है। मैं अपने पाठकोंका ध्यान उस पुस्तककी ओर दिलाता हूं और उसे पढ़नेकी सलाह देता हूं। उसका नाम नया-आरोग्य-साधन है।

मैं सबसे पहले यह सिद्ध करना चाहता हूं कि चिकित्सा उसीको कहते हैं जिससे शरीरका बादीपन बिलकुल दूर हो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३३ सब्र और बादीपन (६६ क)



सिर ऊपर बहुत बड़ा नीचे बहुत छोटा । माथा और आंखें बैठी हुईं । चेहरा जर्द, बेडौल । गर्दन मोटी और कड़ी ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जाय। यह सच है कि साधारणतः बादीपन कुछ दूर होते ही रोगीको यह थोड़ा भान होने लगता है कि मैं बिलकुल चंगा हो गया। आकृति-निदानकी सहायतासे हम यह निश्चय कर सकते हैं कि रोगी पूरी तरहसे चङ्गा हुआ है या सिर्फ उसकी दशामें एक बड़ा सुधार हुआ है।

चित्र नं० ४३ और ४४में देखिये, एक स्त्रीके शरीरमें सामने और बगलकी ओर बादीपन है। उसकी गरदनपर गांठें हैं। इन गांठोंको मिटानेके लिये वह दस बरसतक हर तरहकी चिकित्सा करके हार गयी। अन्तमें ढाई वर्षतक मेरी विधिके अनुसार चिकित्सा करनेपर वह बिलकुल चङ्गी हो गयी। चित्र नं० ४५-में देखिये। इस इलाजके बाद रोगीका चित्र दिया गया है। केवल उसकी गांठें ही नहीं गयीं वरन् रोगके अन्य लक्षण भी दूर हो गये हैं। देखिये उसके चेहरेसे चिन्ताके चिह्न जाते रहे हैं। गाल भर आये हैं। मुँह बन्द है, पर पहिले उसका मुँह लगातार खुला रहता था। उसकी गरदन भी चिकनी और गोल हो गयी है। पहले उसका रंग पीला था पर अब उसमें ताज़गी दिखलाई पड़ती है। जबतक वह पूरी तरहसे चङ्गी नहीं हुई थी तबतक उसकी पाचनशक्ति बिलकुल खराब थी। पर अब बिलकुल सुधर गयी है। अब उसे जीवन भार नहीं मालूम पड़ता। उसकी आकृतिमें भी बहुत सुन्दरता आ गयी है।

चित्र नं० ४६ और ४७ देखिये, यह एक व्यक्तिका उस अवस्थाका रूप है जब वह बीमार था। नं० ४७में देखिये, मेरी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चिकित्साके अनुसार उसमें कितना बड़ा परिवर्त्तन हो गया है। इस सज्जनने मुझे जो पत्र भेजा है उसे नीचे छापता हूं, पर मैं पहले यह कह देना चाहता हूं कि तस्वीर नं० ४६में रोगी कुल शरीरके बादीपनसे पीड़ित मालूम पड़ता है। उस समय वह बहुत कमजोर था और इस बातका डर नित्य रहता था कि कहीं वह किसी गहरी बीमारीका शिकार न हो जाय। चित्र नं० ४७ में देखिये, उसका बादीपन कितना कम हो गया है। इस चित्रमें वह बहुत ही दुबला दिखलाई पड़ता है, लेकिन कुछ दिन बाद उसका मांस अवश्य भर आवेगा। उस समय बीमारीसे भरे हुए थलथल मांसके स्थानमें यह तन्दुरुस्त मांस आ जायगा।

मैं यहां यह भी कह देना चाहता हूं कि इस नीचेवाली चिट्ठीमें जिस चिकित्साका वर्णन लिखा गया है वह मैंने जबानी नहीं बतलाया था। अपनी जिस पुस्तककी चर्चा मैंने ऊपर की है उसे पढ़कर रोगी आप ही आप अपनी चिकित्सा करने लगा था। इतनी बड़ी अवस्थावाले मनुष्यके लिये मेरी समझमें यह चिकित्सा बहुत ही कठिन थी। तथापि चिकित्साके बाद उसका शरीर बहुत कुछ चङ्गा दिखलायी पड़ने लगा।

पत्रकी नकल

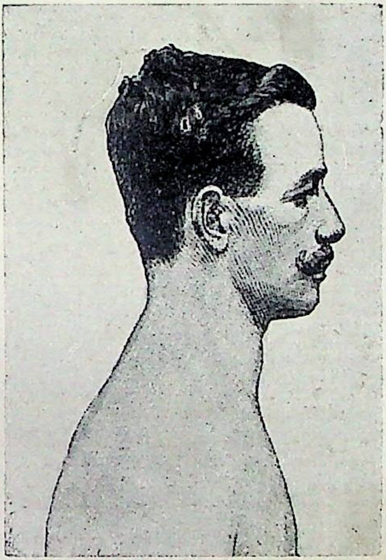
प्रिय मिस्टर कूने,

कई महीनेसे मैं आपको पत्र लिखनेको विशेष उत्सुक था, पर लगातार चिकित्सा और स्नानोंमें लगे रहनेके कारण अव-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३४ साधारण बादीपन (६८ क)



आकृति बेडौल, कंधोंसे अत्यन्त अधिक ढाल। सिर कोनेदा
पीछेका हिस्सा बहुत ऊंचा। गरदन बहुत मोटी पीछेकी रेख
नदारद। शेष ठीक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तक न लिख सका था। पर विशेष बातें लिखनेके पूर्व मैं उस समयकी चर्चा कर देना चाहता हूं जिस समय मैं आपसे मिला था जिसमें आपको मेरा स्मरण आ जाय।

मैं सन् १८९०में फरवरी मासमें आपके घरपर आपसे मिला था। उस समय मेरी दाढ़ी खूब भरी हुई थी, इसलिये स्वाभाविक रूपसे मैं आजकलकी अपेक्षा कुछ भिन्न दिखलाई पड़ता था।

मुझे आपकी सेवामें अपने चित्र भेजते हुए बड़ी प्रसन्नता होती है। ये असली चित्र हैं। फोटोग्राफरने इनमें कुछ भी परिवर्त्तन नहीं किया है। पहला चित्र सन् १८८६ के सितम्बर महीनेके अन्तमें लिया गया था। उस समय एक डाकृरके अस्पतालसे मैं बिलकुल चंगे होनेका सर्टिफिकेट लेकर निकला था। उस अस्पतालमें चार महीनेतक मेरी जो चिकित्सा हुई उसका वर्णन नहीं किया जा सकता। पर सिवाय पागल आदमीके कौन ऐसा होगा जो इस चित्रको देखकर मुझे चंगा बतलायेगा। मेरे चित्रको देखकर मुझे अगर कोई चंगा बतलाये तो हँसी आये बिना नहीं रह सकती। हां, मेरी दुःख भरी दशा देखकर शायद लोगोंकी हँसी रुक जाय तो रुक जाय। दूसरी तस्वीर आपकी चिकित्साके अनुसार ठीक साढ़े तीन वर्षों तक इलाज और भोजन करनेके बाद ली गयी है। अगर किसीने आपकी चिकित्साके अनुसार बहुत कड़े नियमके साथ इलाज और भोजन किया है तो मैंने किया है। इस चिकित्सासे जो परिणाम निकला उससे मुझे बड़ा सन्तोष है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

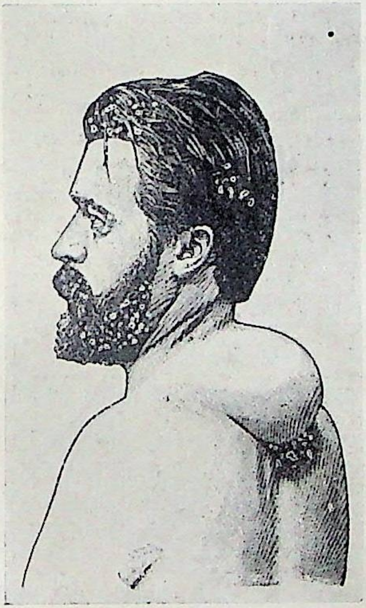
दोनों चित्रोंमें जो अन्तर और परिवर्त्तन दिखलाई पड़ता है उनपर लोग सहसा विश्वास नहीं करते। आप किसी पत्रमें या अपनी पुस्तकके किसी दूसरे संस्करणमें उन्हें छपाना चाहें तो खुशीसे छपा सकते हैं। आपके चिकित्साशास्त्रमें जो सिद्धान्त बतलाये गये हैं बिलकुल उन्हींके अनुसार मैंने अपनी चिकित्सा आरम्भ की और उन्हींके अनुसार भोजन भी करने लगा। यदि आप चाहें तो मैं यह लिखकर आपको भेज सकता हूं कि मैंने आपकी चिकित्सा-प्रणालीके अनुसार किस तरह चिकित्सा आरम्भ की और किस तरह उसपर चलता रहा। मैं आरम्भसे ही अपनी चिकित्साके विषयमें सब बातें डायरीमें दर्ज करता रहा हूँ।

मैं अब भी नित्य तीन बार मेहन-स्नान करता हूं। हरएक स्नान २०से लेकर ४० मिनिटतक जारी रहता है। पहला स्नान करीब ६ बजे सवेरे करता हूं। ८ बजे सवेरेसे लेकर १० बजे सवेरेतक मैं नङ्गे पैर घासमें घूमता हूं। उसके बाद हर रोज थोड़ीसी कसरत भी करता हूं। घूमने या कसरत करनेके समयमें सिर्फ कमीज या पाजामा पहने रहता हूं। ६ या १० बजेसे लेकर ११ बजेतक मैं खुली खिड़कीके पास बैठकर पढ़ता हूं या खुली हवाका आनन्द लेता हूं। ११ से लेकर १२ तक मेहन-स्नान करता हूं। १२ से लेकर १ बजेतक भोजन कर लेता हूं। १ से २ बजेतक मैं आराम करता हूं। २ बजेसे ४ वा ५ बजेतक पढ़ाता हूं। ५ बजेसे लेकर ६ या ७ बजेतक दूसरी बार

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३५ पीछेका बादीपन (७० क)



गरदन पीछेकी ओर कुछ अधिक मोटी। पीठपर विजातीय द्रव्यका एक बड़ा थैला। इसीसे और सब अवयव ठीक हैं और सिरमें मलभार नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

घूमता हूं। ७ बजे फिर एक बार मेहन-स्नान करता हूं और ६ बजे सो जाता हूं। हर मङ्गल और बुधको साढ़े सात बजेसे लेकर साढ़े नौ बजेतक मुझे शामको एक दरजेमें ड्राइङ्ग सिखलानी पड़ती है। दोनों दिन क्लास लेनेके पहले और क्लास लेनेके बाद मैं आध घंटेके लिये मेहन-स्नान करता हूं। १८६० की जनवरीसे लगाकर १८६२ की पहली अगस्ततक मैं हर रोज तीन बार भोजन करता था। सवेरे और शाम मोटे आटेकी रोटी दलिया और फल खास करके सेब और अंगूर खाता था। दोपहरको साग, तरकारी, दलिया और फल खाता था। फल मैं हमेशा बिलकुल पका हुआ नहीं बल्कि गदरा खाता था। पहली अगस्त १८६२से लेकर मैं खाता तो तीन बार था पर हर चीज बिना आगपर पकी हुई खायी जाती थी। । सवेरे और शामको पहलेकी तरह भोजन होता था। दोपहरको हर एक तरहकी तरकारी बिना पकी हुई खायी जाती। हां आलू आधे पक्का लिये जाते थे और उनमें नीबूका रस छोड़ दिया जाता था। रोटीकी जगह मैं कच्चा दलिया खाता था। पहली जनवरी १८६३से लेकर पहली अगस्त १८६३तक हर रोज दो बार भोजन करता था। सवेरे मैं कुछ भी न खाता था, क्योंकि मैं पहलेसे कम परिश्रम करने लगा था। दोपहरको नीबूके रसके साथ कच्ची तरकारी दलिया, या दाँतमें कभी कभी दर्द हो जानेसे मोटे आटेकी रोटी और कच्चा फल खाता था। शामको कच्चा दलिया और कच्चा फल लेता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

था। पहली अगस्त सन् १८६३ से लेकर आजतक सिर्फ दो बार भोजन करता हूं। सवेरे दलिया और फल या मोटे आटे-की रोटी और फल, दोपहरको ऊपर लिखे हुए क्रमके अनुसार कच्चा साग दलिया और कच्चा फल, पर शामको कोई चीज भी न खाता था।

इस चिकित्सासे जो लाभ हुआ वह चित्रसे प्रकट है। मैं अपनी ओरसे कुछ नहीं कहना चाहता। चित्र स्वयं ही कह रहा है। हां, इतना मैं अवश्य कह देना चाहता हूं कि पहले मैं बहुत कुछ गंजा था पर अब वह गंजापन दूर हो गया है और बाल फिर उग आये हैं। मेरा बदन इतना ज्यादा बदल गया है कि साढ़े तीन वर्षोंके अन्दर मुझे बूटसे लेकर हैटतक बदलनी पड़ी और इस बातपर तो शायद आप विश्वास न करेंगे कि ५५ वरसकी उम्रमें मेरी सबसे पीछेवाली दाढ़ नये सिरेसे फिर निकल आयी है। यह बात बिना कुहनेके इलाजके होनी असम्भव थी।

आजकल मेरे स्कूलमें छुट्टी है, इसलिये जब कभी दिन अच्छा रहता है तो मैं सूर्य्य-स्नान, वायु-स्नान और प्रकाश-स्नान भी करता हूं। इससे मुझे बड़ा लाभ पहुँचता है। अभाग्य-से मैं यह क्रम घरपर जारी नहीं रख सकता, क्योंकि मेरा काम धन्धा ऐसा है कि मुझे इसके लिये समय नहीं मिलता। अब मैं इस पत्रको समाप्त करता हूं और फिर यह कहता हूं कि यह दोनों तसवीरें आपकी सेवामें हैं। मेरे इलाजके बारेमें अगर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३६, आगे और बगलका मलभार (७२ क)

यह एक कंठमाला-रोगी बालकका चित्र है। सिर अत्यन्त बड़ा। माथा गद्दीदार। आंखें बैठी हुईं। नाक बहुत मोटी। मुंह खुला। चेहरा चौकोर, रेखाहीन। गरदन बहुत नाटी और मोटी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आप कुछ और बातें जानना चाहेंगे तो मैं खुशीसे उनके बारेमें आपको सूचना दे सकूंगा। आपकी ही चिकित्सासे मैं चङ्गा हुआ हूं। इसके लिये मैं आपको हृदयसे धन्यवाद देता हूं। आपकी तथा आपके कुटुम्बकी भलाईके लिये मैं परमेश्वरसे प्रार्थना करता हूं—भवदीय एन०।

प्राण-शक्तिकी वृद्धि

फिरसे स्वस्थ होनेके लिये शरीरमें शक्तिका लाना आवश्यक है और इसकी सिद्धिके लिये हर प्रकारके साधनसे काम लेना चाहिये। चिकित्साकी कोई विधिमें जिसका उद्देश्य शरीरसे विजातीय द्रव्य दूर करना है कुछ कुछ जीव-शक्तिका होना बहुत आवश्यक है। यही बात मेरी चिकित्सामें भी है। जब शरीरमें विजातीय द्रव्य जमा हो जाता है और उसमें गांठें पड़ जाती हैं तो यह समझना चाहिये कि उस मनुष्यमें जीवन-शक्ति बहुत ही कम हो गयी है, नहीं तो विजातीय द्रव्य शरीरके भीतर इतना कड़ा नहीं हो सकता। ऐसे आदमीको चङ्गा करनेके लिये हमें इस बातका भरसक यत्न करना चाहिये कि उसकी जीवन-शक्ति जो कमजोर पड़ गयी है फिरसे बढ़ जाय। इसके साथ ही साथ इस बातकी भी कोशिश होनी चाहिये कि जिन बातोंसे जीवनशक्ति कमजोर पड़ती हो दूर कर दी जायँ।

यहां मैं इस बातपर कुछ नहीं लिखना चाहता कि प्राण-शक्ति क्या है। इतना हीविचार करना चाहता हूं कि हम उस शक्तिको किस तरह प्राप्त कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हम नित्य जो आहार करते हैं और जो हवा सांस लेते हैं उसके द्वारा नित्य एक नयी शक्ति अपनेमें उत्पन्न करते हैं।

इस तरह प्राण-शक्ति प्राप्त करने और उसकी उन्नति करनेके लिये भोजन बहुत आवश्यक वस्तु है। इसलिये अपने भोजनके सम्बन्धमें ऐसी प्रत्येक बातका ध्यान रखना चाहिये जिससे हमारी प्राण-शक्तिपर अच्छा प्रभाव पड़े।

नीचे लिखे प्रश्नोंका उत्तर देते हुए मैं इस विषयमें पूर्णरूपसे लिखनेकी चेष्टा करूंगा कि आहार कैसा होना चाहिये। प्रश्न यह हैं —

(१) हमारा भोजन कैसे हमारे अङ्ग लगे ?

(२) क्या खाना चाहिये ?

(३) कहाँ खाना चाहिये ?

(४) कब खाना चाहिये ?

(१) खाना कैसे पचना चाहिये ?

हम जो कुछ भोजन करते हैं उसमेंसे हमारा शरीर उन सब वस्तुओंका सार खींचनेकी चेष्टा करता है जो शरीरकी पुष्टि और गतिके लिये आवश्यक हैं। हमारा शरीर खायी हुई वस्तुसे जिस तत्वको खींच लेता है उसे ही पचाता है। भोजन पचते समय शरीरमें कई प्रकारकी क्रियायें होती हैं। पर हमें उनपर विचार नहीं करना है क्योंकि भोजन पचनेके कुल कामको अलग अलग भागोंमें विभक्त न समझकर समूचा एक काम समझा जाता है। जबतक शरीरमें पचनेके लिये कोई पदार्थ रहता है

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३७ [३६ का ही प्रतिरूप] (७४ क)

सिर बहुत बड़ा। माथा गद्दीदार। नाक बहुत मोटी। मुँह खुला। चेहरा चौकोर रेखाहीन। गरदन बहुत नाटी और मोटी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तबतक पचनेकी क्रिया बराबर होती रहती हैं। ज्यों ही हम मुंहमें भोजन डालते हैं और उसे चबाना आरम्भ करते हैं त्योंही पचनेका काम भी आरम्भ हो जाता है। शरीरके अन्दर जाकर भोजनका एक भाग पचनेके पश्चात् पाखाने आदिके रूपमें बाहर निकल जाता है और दूसरा भाग जो भीतर रह जाता है वह यकृत फेफड़ों और नसोंद्वारा और भी अधिक पचाया जाता है। अन्तमें पचनेके बाद जो बच जाता है वह शरीरके चमड़े और गुर्दों द्वारा बाहर निकल जाता है। शरीर अपनी गतिको आप ही ठीक करता है। शरीरकी सारी गति एक समझी जाती है। यदि उसमें कुछ भी फर्क पड़े तो समझना चाहिये कि शरीरकी कुल पाचन-शक्ति गड़बड़ हो गयी है और पाचन-शक्तिकी खराबी सारे शरीरके विकारका सूचक है।

अब आप देख सकते हैं कि पाचन-शक्तिके द्वारा शरीर उन सब वस्तुओंको पचाता है जो स्वास्थ्यके लिये आवश्यक हैं। जिस तरह किसी वस्तुके अर्क खींचनेकी भांति पाचन-शक्तिकी क्रिया द्वारा शरीरमें भोजनका सत्व खींचा जाता है। पाचन-शक्तिकी क्रियासे अन्य किसी क्रियाकी तुलना नहीं की जा सकती। पाचन-शक्तिकी क्रिया बहुत ही पूर्ण है। पाचन-शक्तिकी इन्द्रियोंको अपने किसी कामसे छुट्टी दिलानेकी चेष्टा करना बड़ी भारी भूल है। यह उन्हें अशक्त करनेकी चेष्टा है और मनुष्यको इस विषयमें न अबतक सफलता मिली है न कभी मिलेगी कि भोजन पचानेका काम कृत्रिम रीतिसे हो सके।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यदि पाचन-शक्ति निर्बल हो जाय तो हमें उसे फिरसे सुधारनेका उपाय करना चाहिये। शरीर जितना भोजन पचा सकता है उससे अधिक भोजन शरीरमें कभी न पहुंचाना चाहिये। यदि हम अपनी पाचन-शक्तिको प्राकृतिक रूपसे ठीक कर लें तो कुछ समयमें शरीर आप ही आप दृढ़ हो जायगा और उसीके साथ हमारी जीवन-शक्ति भी बढ़ जायगी।

जिन बातोंसे हमारी पाचन-शक्ति ठीक रह सकती है अब उनके विषयमें हम कुछ लिखना चाहते हैं।

(२) क्या खाना चाहिये ?

इस विषयमें मैं अपने नये आरोग्यसाधनमें विस्तार पूर्वक लिख चुका हूं पर यहां कुछ मुख्य मुख्य बातोंपर ध्यान दिलाना चाहता हूं।

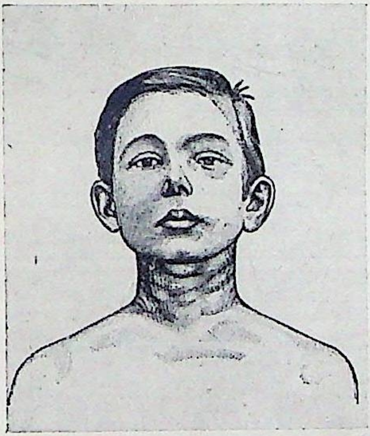
भोजन हमारी प्रकृतिके अनुकूल होना चाहिये। प्रकृतिके विरुद्ध कभी कोई चीज न खानी चाहिये। इसीलिये मैं मांस खानेके पक्षमें नहीं हूं, क्योंकि अप्राकृतिक है। नये आरोग्य साधनमें भोजन प्रकरण देखिये।

प्रकृतिने हमें दांत इसलिये दिये हैं कि हम भोजनको चबाकर निगलें। इससे यह सिद्ध होता है कि हमें खासकर ठोस भोजन खाना चाहिये, पर मैं किसी तरह इस बातकी सिफारिश नहीं कर सकता कि सूखे फल खाये जायं ? जिन लोगोंको अनपच रहता हो उन्हें तो खास तौरपर यह बात

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३८ आगे और बगलका बादीपन (७६ क)



सिरके नीचेका भाग बहुत चौड़ा। नाकमें सूजन, जीर्ण मुँह खुला। चेहरा चौकोर, रेखाहीन। गरदनमें गुटके और कड़ी। शेष प्रायः ठीक।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ध्यानमें रखनी चाहिये। जिन लोगोंको अजीर्णकी बीमारी रहती है वे पतला खाना उचित रीतिपर नहीं पचा सकते। उनका यह ख्याल करना गलत है कि शोरबा, दूध, कहवा, चाय, शराब वगैरह उन्हें फायदा पहुँचा सकती है।

मैंने अजीर्णके बहुतसे रोगियोंका इलाज किया है। उन रोगियोंके इलाजसे जो अनुभव मुझे प्राप्त हुआ है वह मैं यहां लिखता हूं।

कच्चे भोजनकी अपेक्षा पका हुआ भोजन ज्यादा मुशकिलसे पचाया जा सकता है। जो चीज़ ताजी और गदरी है वह बहुत ही आसानीके साथ पच सकती है। जो चीज बिलकुल पक गयी है या जो बहुत जल्द सड़नेवाली है उसका पचाना बड़ा मुशकिल है। इसलिये कच्चा फल और सागपात अजीर्णके रोगी बहुत ही आसानी और जल्दीके साथ पचा सकते हैं। इस तरहका खाना जरूरतसे ज्यादा नहीं खाया जा सकता, क्योंकि यह ज्योंही काफी तौरपर खा लिया जाता है त्योंही शरीर इस बातकी सूचना दे देता है कि बस अब अधिक भोजन मत करो।

पहले पहल तो कच्चा फल खानेसे शायद दस्तकी बीमारी हो सकती है, क्योंकि आसानीके साथ पचनेके लिये बदनके अन्दरसे वह दूसरी चीजोंको निकाल बाहर करता है, पर दस्तकी बीमारी फौरन दूर हो जायगी और इस तरहके फल खानेसे पाचन-शक्तिको नियमानुसार ठीक करनेमें बड़ी भारी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मदद मिलेगी। कच्चा फल सबसे अच्छा वही है जो सीधे पेड़से तोड़ लिया जाय, क्योंकि जमीनपर गिरनेसे उसकी खूबी जाती रहती है, इसलिये विदेशी फलोंकी अपेक्षा देशी फल ज्यादा अच्छे हैं, क्योंकि विदेशी फल दूरसे आने जानेमें खराब हो जाते हैं और जल्दी नहीं पच सकते।

आम तौरपर हम यह कह सकते हैं कि जिस स्थानमें जो लोग रहते हैं उनके लिये उचित भोजन प्रकृति आप ही पैदा कर देती है। उदाहरणके तौरपर इस बातकी कोशिश की गयी है कि योरपके दक्षिणी प्रान्तोंमें पैदा होनेवाली चीजें उत्तरी प्रान्तोंमें पैदा की जायँ, जिसमें कि उन प्रान्तोंके लोगोंकी हालत और तन्दुरुस्तीमें सुधार हो, पर उनकी तन्दुरुस्तीमें सुधार होना तो दूर रहा इन चीजोंकी बदौलत उनकी तन्दुरुस्ती और भी चौपट हो गयी है।

अगर किसी देशमें आदमियोंके खानेके लायक कोई चीज नहीं पैदा होती तो समझ लेना चाहिये कि वह जगह मनुष्यों-के रहनेके लायक नहीं है। उत्तर खण्ड, उत्तरकुरु आदि बहुत ठंडे प्रदेश इसी तरहके हैं। उन प्रदेशोंमें रहनेवाले कभी तन्दुरुस्त न रहते हैं और न बहुत दिनोंतक जिन्दा ही रहते हैं।

साथके चित्रमें ग्रीनलैंडके बहुत ही शीतल प्रदेशके रहने-वालोंका एक झुंड दिखलाया गया है। यह सच है कि वे लोग देखनेमें खूब हृष्टपुष्ट मालूम पड़ते हैं, पर असलमें उनमेंसे हर एक बादीसे फूला हुआ है। अभाग्यसे यह बात अच्छी तरहसे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ३९ साधारण मलभार। क्षयरोग (७८ क)

आंखें कुछ घुसी हुई, तेजहीन। नाक मोटी। मुँह खुला।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इस चित्रके द्वारा नहीं प्रगट होती, क्योंकि इस चित्रको एक नौसिखिया चित्रकारने बनाया था। इस प्रान्तके रहनेवालोंकी जीवन-शक्ति बहुत ही कम है और शायद थोड़े समयके बाद ही बिलकुल नेस्तनाबूद हो जायँगे।

उनका नेस्तनाबूद हो जाना स्वाभाविक ही है, क्योंकि उन्हें लाचारीसे करीब करीब बिलकुल मांस ही पर गुजारा करना पड़ता है। हां जिन दिनों जमीनपर बर्फ नहीं जमा रहता उन दिनों वह जो कुछ ताजा पौधा या साग भाजी पैदा होती है बड़ी उत्सुकताके साथ भोजन करते हैं। पर जितना साग पात उन्हें खानेको मिलता है वह उस नुकसानको दूर करनेके लिये काफी नहीं है जो अप्राकृतिक भोजन खानेसे पैदा होता है। हां, थोड़ा बहुत सागभाजी खानेसे कुछ न कुछ सुधार जरूर होता है। जो उत्तरी प्रदेश समुद्रके किनारे हैं वहांके रहनेवाले मछलियां ज्यादा खाते हैं। इसलिये उनमें बादीपन कम रहता है, क्योंकि उबाली हुई मछली दूसरे मांसकी अपेक्षा कम नुकसान पहुंचानेवाली होती है। कमसे कम चरबीदार जानवरोंके मांसकी बनिस्बत उबाली हुई मछली ज्यादा अच्छी होती है।

जो प्रदेश न तो बहुत गरम और न बहुत सर्द हैं वहांके रहनेवाले अधिक भाग्यवान हैं। वहांके चश्मोंका पानी ऐसा अच्छा है कि पीनेसे पाचन-शक्ति बढ़ती है। ताजे ताजे पौधे, साग भाजी और फल खानेसे जीवन-शक्ति भी बहुत बढ़ती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आम तौरपर लोग इन सब चीजोंको फजूल समझते हैं, क्योंकि जीवनके नियमोंको बिलकुल नहीं जानते।

एक चीजका नाम मैं यहां खास तौरपर लेना चाहता हूं जो मनुष्य-शरीरके लिये बहुत जरूरी है। पर जिसे लोग बिलकुल बेफायदा समझते हैं। यह चीज और कुछ नहीं सिर्फ बालू है। बालूसे पाचन-शक्तिमें निस्सन्देह सहायता पहुँचती है। प्राकृतिक दशामें खानेकी चीजोंके साथ हमेशा कुछ न कुछ बालू जरूर मिली रहती है। खानेकी चीजें कितनी ही ज्यादा क्यों न धोयी जायँ पर उनमेंसे बालू पूरी तरहसे दूर नहीं हो सकती। बहुत सी बातोंमें तो पानीसे धोना फायदेमन्द है पर धोनेसे एक ऐसी चीज निकल जाती है जो बदनके लिये बहुत ही जरूरी है।

जानवर लोग कुदरती तौरपर बालू खाया करते हैं। बालू उन्हें नहीं मिलतीतो बीमार हो जाते हैं। उदाहरणके तौर-पर मुर्गियोंको लीजिये। अगर बालू उन्हें खानेको न मिले तो उनके पर बहुत जल्द भद्दे और खुर खुरे हो जायँ। शुतुर-मुर्गके पर कितने बढ़ियां होते हैं, पर वे रेगिस्तानके ही रहने-वाले हैं। जिन जगहोंमें बालू ज्यादा नहीं होती वहां शुतुर-मुर्गके पर अधिक सुन्दर नहीं होते। उन्हें कितना ही बढ़ियासे बढ़िया खाना क्यों न दिया जाय मगर बिना बालूके उनके पर नहीं सुधर सकते। इसी तरहसे मनुष्यके लिये भी थोड़ासा बालू बहुत ही जरूरी है। इसलिये महीन आटे और मैदेकी बनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४० सब ओर बादीपन (८० क)

माथा गद्दीदार। आंखें तेजहीन। नाक मोटी। मुँह खुला। चेहरेपरकी विभाजक रेखाएं नदारद। गरदन कड़ी, बहुत लम्बी। सीना, बैठा हुआ। सिर ठीक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हुई रोटी खानेकी अपेक्षा दलिया और मोटे आटेकी रोटी खाना ज्यादा अच्छा है, क्योंकि अनाजके ऊपरकी ओर बालूके छोटे छोटे कण जरूर लगे रहते हैं।

जानवरोंके बारेमें खूब जांच करनेके बाद मैं इस बातके निश्चय करनेमें लग गया कि बालूके छोटे छोटे कणोंके खानेसे मनुष्योंपर क्या प्रभाव पड़ता है। इस जांचके जो नतीजे निकले हैं उनसे मुझे बड़ा सन्तोष हुआ है और मैं उन्हें यहांपर प्रकाशित कर देना चाहता हूं। मैंने समुद्रके किनारेपरकी बढ़ियासे बढ़िया बालू चुनकर मँगवायी, पर नदीके किनारेवाली बढ़िया बालूसे भी काम चल सकता है। मैंने बालू जर्मन समुद्रके किनारेपरसे मँगवायी थी। यह बालू इतनी उम्दा और महीन थी कि आसानीके साथ निगली जा सकती थी। इस तरहकी बालूमें छुतैले जहरको मारनेवाली खासियत भी रहती है। यह आजमाइश आप खुद कर सकते हैं। जिस कमरेकी हवा बिनौला या दूध जलनेसे खराब हो गयी हो उसमें दो चार मुट्ठी बालूको तपे हुए तवेपर गरम कर लीजिये। आपको यह देखकर तअज्जुब होगा कि इस उपायसे उस कमरेकी दुर्गन्ध कैसे जल्दी गायब हो गयी। जबतक यह आजमाइश जारी रहे तबतक खिड़कियों और दरवाजोंको बन्द रखना चाहिये, जिसमें कि बालूका पूरा असर ज्यादा अच्छी तरह देखा जा सके।

बालूदार प्रदेशोंकी हवा हमेशा साफ रहती है, क्योंकि वहां बालू प्रकृतिकी ओरसे मानों छूत और जहर मारनेवाली दवाका

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

काम करती है। अगर बालूमें किसी कदर चिकनी मिट्टी मिली होगी तो असर इतना अच्छा न होगा।

अब आप यह पूछ सकते हैं कि क्या बालू शरीरके भीतरकी खराब हवा और खराब चीजें बरबाद करके वैसा ही अच्छा असर नहीं पैदा कर सकती अर्थात् क्या बालू शरीरके अन्दर उस चहबच्चेको नहीं सुखा सकती जिसमें भयानक बीमारियोंके जहरीले कीटाणु पैदा होते और बढ़ते हैं?

बालूका असर क्या होता है इसका निश्चय करनेके विचारसे मैंने कई आजमाइशें की हैं। इन आजमाइशोंके नतीजोंसे पता लगा है कि बालूमें बहुत बड़े गुण हैं। मैं यहांपर इस बातका एक अच्छा उदाहरण देना चाहता हूं।

एक स्त्रीको युवावस्थासे ही कोष्ठबद्धका रोग था। उसने कई तरहके इलाज किये पर किसीसे भी कुछ फायदा न हुआ। पचास बरसकी उमरमें उसकी यह शिकायत इतनी बढ़ गयी और उसे इतनी तकलीफ होने लगी कि उसकी हालत बहुत ही खतरनाक दिखलाई पड़ने लगी। किसी तरहके जुलाबसे भी उसका पेट साफ न होता था। कभी कभी तो हफ्तोंतक और एक बार तो लगातार पांच हफ्तेतक उसे दस्त न हुआ। जब वह मेरे पास आयी तो मैंने उससे कहा कि वह दिनमें चार या पांच मर्तबा उदर-स्नान करे और दलिया तथा खट्टे फल खाये। इस इलाजसे कोष्ठबद्धमें जरूर फायदा होता है, पर इस स्त्रीके सम्बन्धमें यह इलाज काफी न था। इसलिये मैंने यह आजमा-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इश की कि अगर खानेके बाद ही उस स्त्रीको एक चुटकी समुद्री बालू दिनमें दो तीन बार दिया जाय तो उससे क्या नतीजा होगा। जैसी आशा न थी उससे कहीं अच्छा नतीजा बड़ी तेजीके साथ दिखलाई पड़ा। दूसरे ही दिन पेटकी आंतें ढीली पड़ गयीं। पहले तो पाखाना काले रङ्गका, सख्त और गोल हुआ, पर बादको बिलकुल ठीक ढङ्गका होने लगा। जिस तरहका स्नान और जिस तरहका भोजन पहले बतलाया गया था वही जारी रखा गया।

अब आप देख सकते हैं कि बालूका कितना अच्छा असर उस स्त्रीकी बीमारीपर पड़ा। निःसन्देह बालू पाचन-शक्तिको ठीक हालतमें रखने और उसे सुधारनेका एक अच्छा कुदरती ज़रिया है।

अपनी पुरानी प्रणालीके अनुसार डाक्टर और हकीम इस बातको कभी न मानेंगे कि बालू खानेसे कुछ फायदा हो सकता है, क्योंकि बालू प्रायः घुल नहीं सकती। डाक्टर लोग रसायन शास्त्रकी सहायतासे इस बातका ठीक ठीक निश्चय करनेका यत्न करेंगे कि शरीरके निर्माणके लिये कौनसे पदार्थ आवश्यक हैं। अन्तमें वे यह निश्चय करेंगे कि हर एक पदार्थ गिनती और वजनमें कितना हररोज खाना चाहिये। उस मनुष्यके अभाग्यका क्या ठिकाना है जो इस तरहके सिद्धान्तोंके अनुसार भोजनके द्वारा अपना इलाज कराता है! इस बातकी भी कोशिश की गयी है कि खानेके पदार्थोंमें जो पौष्टिक अंश

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

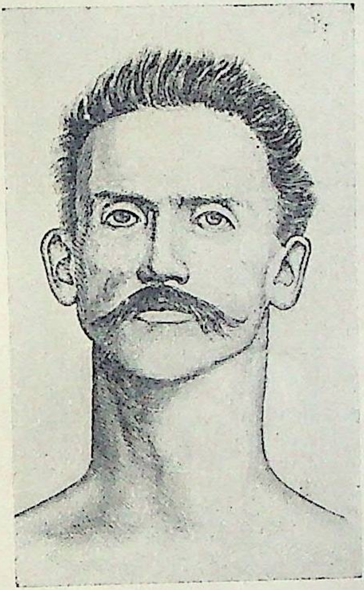
रहता है वह जहांतक हो सके वहांतक बिलकुल शुद्धरूपमें खींच-कर निकाल लिया जाय। यह बड़ी गलती है, क्योंकि शरीर-को न केवल पदार्थोंकी ही आवश्यकता है बल्कि इस बातकी भी आवश्यकता है कि उसके शरीरके भिन्न भिन्न अंग काम भी करें। शरीरके अङ्ग तन्दुरुस्त और अच्छी हालतमें तभी बने रह सकते हैं जब वे काम भी करते रहें। पाचनेन्द्रियोंको चाहिये कि वे आप ही भोजनसे सार खींचकर शरीरके लिये जरूरी खून, मांस, हड्डी, नसें, बाल वगैरह बनायें। पाचनेन्द्रियोंको चाहिये कि वे भोजनसे उन रसोंको खींचें जो पाचन-शक्तिमें सहायता देनेवाले हों। शरीरके लिये ज़रूरी चीजें स्वाभाविक भोजनमें काफ़ी मिक़दारमें रहती हैं। सिर्फ ज़रूरत इस बातकी है कि शरीरमें इतनी ताक़त हो कि वह खाये हुए पदार्थोंमेंसे सत्त खींच सके। शरीरमें गैस (एक प्रकारकी हवा) पैदा करनेकी भी शक्ति होनी चाहिये, जिसमें कि खाया हुआ भोजन शरीरके अन्दर उचित गतिसे नीचेकी ओर जा सके। अगर शरीरके अन्दर क़ाफी गैस न पैदा हो तो पेटकी आंतोंमें रुकावटें पड़ जाती हैं और अंतड़ियां बिल्कुल बेकाम पड़ जाती हैं। ऐसी हालतमें खाया हुआ भोजन प्रायः ऊपरकी ओर जाता है जिससे सिरमें दर्द होने लगता है। पर इस तरहकी गड़बड़ी तभी पैदा होती है जब शरीरमें वादीपन रहता है या जब अप्रा-कृतिक भोजन खाया जाता है।

मैं अब कुछ बातें बच्चोंके खिलाने पिलानेके बारेमें कहना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४२ आगे और बगलका बादीपन (८४ क)



चित्र ४१ वाले रूपका सामनेवाला चित्र । गरदनकी असाधारण लम्बाई और चेहरेका वर्गाकार स्पष्ट है ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चाहता हूं। बच्चोंके लिये प्राकृतिक भोजन केवल एक वस्तु है, अर्थात् माताका दूध। जिन बच्चोंको माताका दूध नहीं मिलता उनकी बड़ी हानि होती है। ऐसे बच्चोंके शरीर अवश्य सड़े हुए पदार्थसे लद जाते हैं और उसमें बादीपन आ जाता है। नं० ४८ माताके दूधसे पले हुए एक लड़केका चित्र है। इस बालकको उन बालकोंसे मिलाइये जो नं० ४६ और ५० के चित्रोंमें दिये गये हैं। यह दोनों बालक कृत्रिम भोजनके द्वारा पाले गये थे। दोनोंके सिर बहुत ज्यादा बड़े और पेट बहुत ज्यादा आगेकी ओर निकले हुए हैं। इस तरहके प्रायः सब बालक उचित समयके पहले ही प्रौढ़ या बड़े हो जाते हैं। यह समयकी ख़ूबी है कि आज कल इतने ज्यादा प्रतिभावान बच्चे दिखलाई पड़ते हैं। ऐसे बच्चे बहुत छोटी उम्रमें ही आश्चर्य-जनक बुद्धिका परिचय देते हैं। ऐसे बच्चे केवल दयाके पात्र हैं, क्योंकि कुछ समयतक वे असामान्य बुद्धिका परिचय देते रहते हैं और उनके माता पिता यह समझते हैं कि हमारा बच्चा बहुत ही बुद्धिमान् होगा, पर इस तरहका कोई भी बालक बड़े होनेपर आशाके अनुकूल नहीं निकलता क्योंकि उचित समयके पहले ही प्रौढ़ हो जाना एक ख़राब लक्षण है। उचित समयके पहले प्रौढ़ता तभी दिखलाई पड़ती है जब दिमाग़की ओर विजातीय द्रव्यका अत्यन्त दबाव होनेसे मस्तिष्कमें एक अप्राकृतिक परिवर्त्तन हो जाता है। यदि शरीरके किसी अंगमें विजातीय द्रव्य घर कर लेता है तो उसमें तेजी आ जाती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मस्तिष्क विद्यामें निपुण मनुष्य भी यह कहते हैं कि प्रायः मनुष्योंके कुछ अंगोंमें और अंगोंकी अपेक्षा अधिक उन्नति देखनेमें आती है, पर वे यह नहीं जानते कि यह बात अस्वाभाविक है, क्योंकि उन्हें यह नहीं मालूम कि इस बातका कारण क्या है।

मैंने तो ऐसे बालक देखे हैं जो सात वर्षकी उम्रमें बीस वर्षवाले मनुष्योंकी तरह समझकी बातें करते थे, पर बादको बड़े होनेपर ऐसे बालक अपने साथियोंसे बहुत ही पीछे रहे। यही बात उन प्रतिभाशाली गानेवाले बालकोंके बारेमें भी कही जा सकती है जिनकी पहले तो बड़ी ख्याति रहती है पर बादको कुछ वर्ष बीतनेपर उनकी कोई याद भी नहीं करता क्योंकि उनमें उस प्रकारकी बुद्धि नहीं रहती जो अच्छा गवैया होनेके लिये बहुत ज़रूरी है।

नं० ५२ में पोलर नामक एक बालकका चित्र दिया गया है। उम्रके लिहाज़से इस बालकमें कहीं अधिक उन्नति दिखलाई पड़ती है। उसकी शारीरिक अवस्थाके बारेमें डाक्टरोंको कुछ भी विचित्रता नहीं मालूम पड़ती। वे उसे एक प्रतिभाशाली बालक समझते हैं। ५२ आकृति विज्ञानकी राय इस सम्बन्धमें भी डाक्टरोंकी रायसे भिन्न है। यद्यपि इस बालककी तसवीर हमारे मतलबके मुताबिक नहीं खींची गयी है तथापि उसके उभरे हुए माथेसे हम इस बातका पता लगा सकते हैं कि आंखोंकी ओर विजातीय द्रव्यका कितना दबाव है। इससे साफ़ जाहिर है कि इस बालककी पाचन-शक्ति

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४३। (चित्र ४४ देखो (८६ क)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अच्छी नहीं है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि सामने और बगल दोनों ओर उसके शरीरमें विजातीय द्रव्यसे बादीपन फैला हुआ है, पर तसवीरसे हम इस बातका पूरा निश्चय नहीं कर सकते। उसका सिर चोटीपर बहुत ज्यादा चौड़ा है, इसीलिये इस बालककी जो उम्र है उसके लिहाज़से उसका मस्तिष्क उचितसे अधिक उन्नत अवस्थामें है।

कहां खाना चाहिये ?

यह प्रश्न शायद व्यर्थ समझा जायगा पर वास्तवमें ऐसा नहीं। शरीरका स्वास्थ्य बहुत कुछ इस बातपर निर्भर है कि फेफड़ोंको ठीक गिजा मिलती है या नहीं। जिन्दगी क़ायम रखने और शरीरकी शक्ति बढ़ानेके लिये अच्छी और साफ़ हवा उतनीही जरूरी है जितना कि अच्छा भोजन। खानेके वक्त हम आप ही आप बहुत तेजीसे सांस लेते हैं और फेफड़ोंको ज्यादा हवाकी जरूरत पड़ती है खानेके साथ साथ हवा भी पेटके अन्दर जाती है। जो हवा खानेके साथ पेटके अन्दर जाती है वह अच्छी है या बुरी इसपर हमें कभी उदासीन न रहना चाहिये। अगर मौसिम अच्छा हो तो दरवाजेके बाहर बरामदेमें भोजन करना सबसे उत्तम है या कमसे कम यह तो ज़रूर होना चाहिये कि जिस कमरेमें खाना खाया जाय वह खूब रौशन और हवादार रहे।

उन रोगियों और निर्बलोंके लिये यह बात खास तौरपर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ज़रूरी है जो अपनी तन्दुरुस्ती सुधारना और अपनी ताकत बढ़ाना चाहते हैं।

कब खाना चाहिये ?

इस प्रश्नके बारेमें विस्तारके साथ लिखना परम आवश्यक है। आम तौरपर आप इस प्रश्नके उत्तरमें यह कह सकते हैं कि जब भूख लगे तभी खाना चाहिये। पर हममें वह शक्ति है जिसकी बदौलत हम अपने जीवनको इस तरहसे नियमित कर सकते हैं कि हम अपनी भूखको दूसरे समयके लिये टाल सकें। अधिकतर लोग ऐसी अप्राकृतिक रीतिपर जीवन व्यतीत करते हैं कि उन्हें भूख अनुचित समयोंपर लग आती है। इसके अलावा जो भूख अनुचित समयपर लगती है वह तन्दुरुस्ती देनेवाली नहीं है। अगर हम जानवरोंकी जिन्दगीपर नज़र डालें तो हमें पता लगेगा कि उनमेंसे प्रायः सबके सब भूखके अधिकतर चिह्न सवेरे ही प्रगट करते हैं और उसी समय अपना प्रधान चारा खाते हैं। इसका कारण सूर्य्यका प्रभाव है।

दिन दो हिस्सोंमें बांटा गया है पहला हिस्सा उत्तेजना देनेवाला और दूसरा हिस्सा शांति देनेवाला है। उत्तेजना देनेवाला भाग सूर्य्योदयसे प्रारम्भ होता है। सूरज ही उदय होकर कुल प्रकृतिको फिरसे कार्य्यमें लगाता है। हर एक माली और ग्रामके रहनेवाले मनुष्यको यह अच्छी तरहसे विदित है कि प्रातःकालीन सूर्य्यका कितना प्रभाव पेड़ पौधोंपर पड़ता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४४ आगे और बगलका मलभार (८८ क)

मुंह खुला। चेहरा दुबला। विभाजक रेखाएं मिटी हुई। गरदनमें बड़ी बड़ी गुट्ठियां। शेष ठीक।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है। जिन पेड़ोंको प्रातःकालीन सूर्य्यका प्रभाव नहीं प्राप्त होता उनमें या तो बहुत कम फल लगते हैं या बिल्कुल ही नहीं लगते। अगर सवेरेका सूर्य्य पेड़के सिर्फ कुछ ही हिस्सोंपर अपना प्रकाश डालता है तो आम तौरपर यह देखा जाता है कि सिर्फ उन्हीं हिस्सोंपर फूल लगते हैं। इसी तरहसे मनुष्य कितना ही चाहे तब भी सूर्य्यके प्रभावसे दूर नहीं रह सकता। अगर वह प्राकृतिक नियमोंका पालन करे और सवेरे उठकर खुली हवामें चला जाय तो उसे फ़ौरन मालूम होगा कि सूर्य्यकी किरणोंका कितना अच्छा और कितना उल्लास देनेवाला प्रभाव पड़ता है।

इसी तरह वह दिनके दूसरे अर्थात् शांति देनेवाले भागके प्रभावको भी अवश्य देखेगा। दिनका दूसरा भाग उसी क्षणसे प्रारम्भ होता है जिस क्षणमें सूर्य्य आकाश-मध्यको पारकर पश्चिमकी ओर जाने लगता है अर्थात् दिनका यह भाग मध्याह्नसे प्रारम्भ होता है। इस भागका प्रभाव यह है कि तेज़ी और फुरतीलापन धीरे धीरे कम होने लगता है यहांतक कि सूरज डूबते डूबते बिल्कुल शांति आ जाती है और जानवरोंकी तरह मनुष्य भी सोनेकी इच्छा प्रकट करता है।

उत्तेजना देनेवाले भागमें काम और परिश्रम करनेकी इच्छा हममें पैदा होती है और हमारे बदनमें तेज़ी और फुरतीलापन आ जाता है। शांति देनेवाले भागमें हमारा शरीर शिथिल पड़ जाता है और बदनमें थकावट आ जाती है और हम आराम

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करनेकी इच्छा प्रगट करते हैं। यही नियम पाचनेन्द्रियोंके सम्बन्धमें भी व्यापक है। तीसरे पहरकी अपेक्षा सवेरे पाचन-शक्ति अच्छी रहती है। सन्ध्या समय तो पाचन-शक्ति और भी कमज़ोर पड़ जाती है।

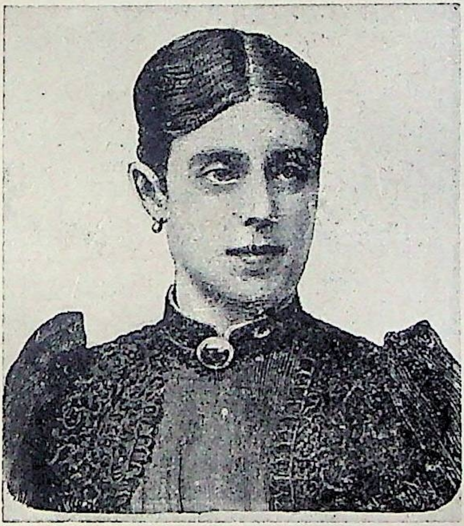
इससे यह नतीजा निकलता है कि खाना खास करके सवेरे और दिनके पहलेवाले हिस्सेमें खाना चाहिये और तीसरे पहर सिर्फ बहुत ही थोड़ी मिक़दारमें भोजन करना चाहिये। रोगी और निर्बल मनुष्योंको यह नियम ख़ास तौरपर पालन करना चाहिये। क्योंकि इस नियमका पालन करनेसे वे यथा-सम्भव अपनी शक्तिका उपयोग कर सकते हैं और उसे फिर अच्छी हालतमें ला सकते हैं।

शायद आप यह कह सकते हैं कि जो लोग बीमार होते हैं उन्हें सवेरे बहुत ही कम भूख लगती है और बिना भूखके वे कैसे खा सकते हैं। पर सवेरे भूखका न लगना इस बातका निश्चित प्रमाण है कि पाचनेन्द्रियां या तो बहुत कमज़ोर हैं या गलत समयपर अपना काम करनेके लिये मजबूर की गयी हैं। आजकल रोशनी करनेका ऐसा ढंग निकाला गया है कि रातको भी दिनकी तरह प्रकाश हो जाता है। मनुष्यने अपनी सभ्यताकी बदौलत जो सफलतायें प्राप्त की हैं, उन्हें अकसर हम हानिकर कामोंमें ही लगाते हैं। इसलिये कोई आश्चर्य नहीं कि लोगोंमें वातरोग और नाड़ी दौर्बल्य इतना अधिक दिख-लायी पड़ रहा है यहांतक कि वर्तमान शताब्दी यदि नाड़ी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४५ स्वस्थ रूप ४३, ४४, (९० क)



चित्र ४३-४४ की स्त्री की ढाई वरसतक चिकित्सा होनेके पीछे उसका रूप ऐसा हुआ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दौर्बल्यकी शताब्दी कही जाय तो अनुचित नहीं। पर नाड़ी दौर्बल्यका कारण वर्तमान समय या शताब्दी नहीं बल्कि वह गलत तरीका है जिसके अनुसार हम अपना जीवन निर्वाह करते हैं। इस गलत तरीकेके द्वारा खास करके पीठमें बादीपन ज़रूर पैदा होता है।

खाना अकसर बहुत देरको खाया जाता है और बहुतसे लोग तो शामका खाना ऐसे समय खाते हैं जब कि उन्हें सोते होना चाहिये। जो खाना इतनी देरको खाया जाता है वह पूरी तरहसे नहीं पचाया जा सकता। उससे पाचनेन्द्रियोंपर इतना ज़ोर पड़ता है कि उसका असर सवेरेतक भी बना रहता है। सवेरे भूख न लगनेका यही कारण है। इसके अलावा बिना पचा हुआ खाना शरीरको उत्तेजित करता है, जिससे बदनको असली आराम नहीं मिलता। इसीलिये शायद सवेरे रातकी अपेक्षा ज्यादा थकावट मालूम होती है। इस आदतको बदलनेके लिये सिर्फ थोड़ेसे निश्चयकी आवश्यकता है। बीमार आदमी अगर अच्छा होना चाहते हैं तो उन्हें इस आदतको ज़रूर बदल देना चाहिये।

अगर आप रातको बिना खाये हुए या बहुत ही हलका भोजन खाकर सोये तो सवेरे ज़रूर आपको भूख लगेगी। इसमें सन्देह नहीं कि इस नियमके अनुसार चलनेसे आपको अपने जीवनका कुल क्रम बदलना पड़ेगा। बहुतोंको तो शायद जल्दी सोनेकी आदत डालना बहुत ही मुश्किल मालूम पड़ेगा। पर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

असलमें यह सब आदतकी बात है। तड़के उठिये और अगर आपको कुछ थकावट मालूम पड़े तो उसकी परवाह न करिये। ऐसा करनेसे शामके वक्त आपको ज़रूर जल्दी सोनेकी इच्छा मालूम होगी। इस तरहसे प्राकृतिक नियमोंके अनुसार जीवन व्यतीत करनेकी आदत बहुत जल्द पड़ जायगी।

हमें ऐसा प्रबन्ध करना चाहिये कि जहाँतक हो सके वहाँ-तक हम अपना काम दिनके पहले भाग अर्थात् उत्तेजना देनेवाले भागमें करें, क्योंकि दूसरा अर्थात् शान्ति देनेवाला भाग नहीं बल्कि उत्तेजना देनेवाला भाग ही प्रकृतिकी ओरसे काम करनेके लिए नियत किया गया है। उसी भागमें वह काम अर्थात् सन्ता-नोत्पत्तिका काम भी करना चाहिये जो मनुष्य जातिके लिये इतने विशेष महत्त्वका है। दिनके पूर्व भागमें गर्भोत्पादनका काम अधिक सफलताके साथ हो सकता है और अच्छी सन्तान पैदा हो सकती है। याद रहे कि हमारा कर्त्तव्य ऐसी सन्तान उत्पन्न करना है जो अच्छी और तन्दुरुस्त हो। इसलिये हर एक मनु-ष्यको गर्भोत्पादनके लिये सबसे अच्छा समय और सबसे अच्छी हालत चुनना चाहिये। अक्सर यह देखा गया है कि बहुतसे लोग अपनेको नंपुसक समझे हुए थे, क्योंकि शान्ति देनेवाले अर्थात् दिनके उत्तर भागमें गर्भोत्पत्ति करनेकी शक्ति उनके शरीरमें नहीं रह जाती थी, पर अनुभवसे उन्हें मालूम हुआ कि उत्तजना देनेवाले भागमें वे गर्भोत्पादन करनेके पूरी तरहसे योग्य हैं। दोनों भागोंमें क्या ख़ास फर्क है यह आप इस उदा-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४६ सब ओर मलभार (९२ क)

सिर बहुत बड़ा। माथा गद्दोदार। आंखें बैठी हुई। नाक बहुत मोटी। मुँह खुला। चेहरेपरकी विभाजक रेखाएं मिटी हुई। गरदन बहुत मोटी। कंधे ढलवां।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हरणसे देख सकते हैं। पर तन्दुरुस्त आदमियोंको हम यह सलाह देते हैं कि वे रातके वक्त मैथुन न करें, क्योंकि ऐसा करनेसे शरीरमें कमजोरी आ जाती है और कामकी फिक्र, झंझट और बेकायदा ढंगकी जिन्दगी आदि बातोंका बुरा असर सन्तानपर पड़ता है। कौन ऐसा मनुष्य है जो ऐसे कामसे अपनेको न रोके जिसका खराब असर सन्तानपर पड़ता हो? जो लोग अप्राकृतिक ढंगपर जीवन व्यतीत करते हैं वे यदि सवेरे ही मैथुन करें तो उनके ग़लत तरीकेसे जिन्दगी बसर करनेका बुरा नतीजा गर्भपर इतनी प्रत्यक्ष रीतिसे न पहुंचेगा, क्योंकि रातके वक्त बदन अपनी कुछ न कुछ ताकत जरूर हासिल कर लेता है। उदाहरणके लिये सोचिये कि शराब और दूसरी नशीली चीजोंका कितना बुरा असर उन सन्तानोंपर पड़ता होगा जो नशेकी हालतमें पैदा की जाती हैं। ऐसी सन्तानोंकी बुद्धि करीब करीब हमेशा कुंठित रहती है और उनका दिमाग़ बिलकुल कमजोर रहता है।

इसलिये मैं फिर इस बातको दोहराता हूं कि अगर हम उत्तेजना और शान्ति देनेवाले भागोंका उपयोग ठीक तरहसे करें तो हमारी शक्ति ठीक तरहसे कायम रह सकती है और यदि शक्ति क्षीण हो गयी है तो वह फिर अधिक शीघ्रतासे कायम की जा सकती है। हमें अपना जीवन इस नियमसे व्यतीत करना चाहिये कि हम अपने सबसे आवश्यक कर्त्तव्योंको सवेरे ही करें और उसी समय प्रधान भोजन भी पेटके अन्दर पहुँचायें जिसमें कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तीसरे पहर धीरे धीरे हम अपनी शक्तिको शिथिल कर दें और शामके वक्त जल्दी ही बिस्तरेपर चले जाय ।

तेज और गहरी बीमारियाँ दिनके उत्तर भागमें अधिक भयानक और अधिक पीड़ा देनेवाला स्वरूप ग्रहण करती हैं क्योंकि उस समय शरीर रोगका मुकाबला इतनी अच्छी तरह नहीं कर सकता। कौन ऐसा मनुष्य है जिसने इस बातपर ध्यान न दिया हो कि बुखार हमेशा शामके वक्त बढ़ जाता है। इसका कारण यह है कि उस समय शरीरके सब अंग शिथिल और कमजोर पड़ जाते हैं।

इसी तरहसे साल भी दो भागोंमें बांटा जा सकता है अर्थात् एक उत्तेजना देनेवाला और दूसरा शांति देनेवाला भाग। पहला भाग उत्तरायणसे प्रारम्भ होता है। उस समय हर एक जातिमें इस घटनाकी यादगारमें कोई न कोई बड़ा त्योहार या उत्सव मनानेका भाव आपही आप पैदा हो जाता है।

कुहरा और सरदीमें भी उत्तेजना देनेवाले समयका प्रभाव आप ही आप प्रगट हो जाता है। वसन्त ऋतुमें तो यह प्रभाव आप हर एक जगह साफ़ तौरपर अनुभव कर सकते हैं। पेड़ों-पर इसका प्रभाव आसानीसे मालूम किया जा सकता है। जो शहतीर शरद ऋतुमें गिरायी जाती है वह अच्छी और मज़बूत बनी रहती है पर जो शहतीर फरवरीतकमें नहीं गिरायी जाती वह मज़बूत नहीं रहती और बहुत जल्द उसमें दीमक लग जाते हैं।

वर्षके उत्तेजना देनेवाले भागमें हम कुल प्रकृतिमें नव जीवन-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४७ (६४ क)

चित्र ४६ वाले पुरुषका रूप साढ़े तीन बरसकी चिकित्साके पीछे।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

के चिह्न देख सकते हैं। जानवरोंमें नयी ज़िन्दगी और तेज़ी आ जाती है और उसी समय वे बच्चे भी पैदा करते हैं। पेड़ पौधे भी उसी समय खूब फलते फूलते और बढ़ते हैं। वर्षका उत्तेजना देनेवाला भाग उन्नति और वृद्धिका समय है।

शांति देनेवाले भागकी अपेक्षा उत्तेजना देनेवाले भागमें फूलोंकी सुगन्ध कुछ भिन्न ही होती है और कुछ पौधे तो जैसे कि गुलाबके पौधे शरद और गरमीके ऋतुओंमें वैसे बढ़िया फूल नहीं पैदा करते जैसे कि वसन्त और गरमीके आरम्भमें पैदा करते हैं।

जब सूरज एक बार अपने ऊंचेसे ऊंचे स्थानतक पहुँच जाता है और वहांसे नीचेकी ओर उतरने लगता है तो वर्षका शान्ति देनेवाला भाग तेजीके साथ शुरू हो जाता है। जानवर लोग पहलेकी अपेक्षा शांत हो जाते हैं। पेड़ पौधोंमें वैसी तरक्की नहीं दिखलायी पड़ती जैसी कि पहले दिखलायी पड़ती थी। आम तौरपर सिर्फ वही फल इस समय पकते हैं जो पहलेवाले भागमें उग आये थे।

उत्तेजना देनेवाले भागकी अपेक्षा शांति देनेवाले भागमें प्लेग इत्यादि महामारियां अधिक उत्पन्न होती हैं। क्योंकि शांति देनेवाले भागमें शरीर बुखारका मुक़ाबिला कम कर सकता है।

जङ्गली जानवर जो प्राकृतिक दशामें रहते हैं शांति देनेवाले भागमें भोजनकी इच्छा कम प्रगट करते हैं और सरदीकी ऋतु आते ही वे ऐसे कमज़ोर हो जाते हैं कि आम तौरपर जो कुछ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

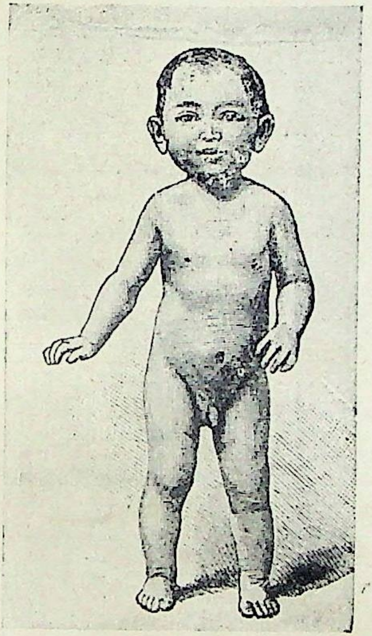
थोड़ा बहुत चारा उस समय मिल सकता है उसीसे उनका सन्तोष हो जाता है। शांति देनेवाले भागमें पाचन-शक्ति धीरे धीरे कमज़ोर पड़ जाती है। इसलिये मनुष्योंको भी चाहिये कि वे उस भागमें कम भोजन करें। इसीलिये जाड़ेमें उपवास करना अच्छा है। अभाग्यसे हम बिल्कुल इसके विपरीत आचरण करते हैं। जाड़ेमें हम हर एक प्रकारका त्यौहार और उत्सव मनाते हैं। डाक्टर लोग भी हमें इस बातका उपदेश देते हैं कि इस ऋतुमें ज्यादा खाना खाना चाहिये, जिसमें कि हम सरदीका मुकाबिला अच्छी तरह कर सकें। यह एक ऐसी गलती है जिसका परिणाम बड़ा ही दुःखमय है। प्राकृतिक दशामें रहनेवाले जङ्गली जानवरोंपर एक नजर डालनेसे आपकी आंखें खुल सकती हैं। जानवरोंकी रखवाली करनेवाले और जङ्गलोंको ताकनेवाले मनुष्य यह अच्छी तरहसे जानते हैं कि जो जानवर जाड़ेमें बहुत ज्यादा चारा खाते हैं वे तन्दुरुस्त नहीं रहते।

उष्णकटिबन्ध प्रदेशोंमें जहां कि सूर्य्यकी अवस्थामें बहुत कम परिवर्तन होता है चन्द्रमाका प्रभाव अधिक पड़ता है। उक्त प्रदेशोंमें उत्तेजना और शांति देनेवाले भाग बारी बारीसे महीनेमें दो बार आते हैं, पर दैनिक परिवर्त्तन वैसा ही होता है जैसा कि और प्रदेशोंमें देखा जाता है। उष्णकटिबन्ध प्रदेशोंमें यह देखा गया है कि जो शहतीरें चन्द्रमाके बढ़नेके समय गिरायी जाती हैं वे सुरक्षित नहीं रहतीं पर जो शहतीरें चन्द्रमाके क्षीण होनेके समय गिरायी जाती हैं वे बहुत उत्तम होती हैं। इसी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४८ उचित स्वास्थ्य (९६ क



इस बालकके सब अंग ठीक वृद्धिकी अवस्थामें है। पेट विशेषतः ठीक दशामें है। यह बच्चा माके दूधपर ही पला। ९ महीनेका था तभी चलने लगा। यह एक वर्षकी अवस्थाक चित्र है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तरहसे जो बातें वर्षके सम्बन्धमें देखी जाती हैं वही बातें आप उक्त प्रदेशोंमें महीनेके सम्बन्धमें देख सकते हैं। आप पूछ सकते हैं कि इसका कारण क्या है।

मैंने इसका एक कारण सोच करके निकाला है पर यह अभी निश्चय नहीं है कि मेरा अनुमान ठीक है या गलत। मैं उसे यहांपर पाठकोंके सामने रखता हूं आशा है कि पाठकगण उसपर विचार करेंगे।

जिन कारणोंसे दिन और रात तथा गरमी और जाड़ेकी ऋतुएं पैदा होती हैं उन्हीं कारणोंकी बदौलत उत्तेजना और शांति देनेवाले भाग भी पैदा होते हैं। हर एक आदमी जानता है कि उत्तेजना और शांति देनेवाले भाग सूर्य्य और पृथ्वीकी गतिपर निर्भर हैं। हमलोग हमेशासे यह सुनते आये हैं कि सूर्य्य ही हमें प्रकाश और गरमी देता है। मेरी रायमें यह विचार ग़लत है। कदाचित् पृथ्वी ही अपनी चक्रगतिके द्वारा प्रकाश और गरमी उत्पन्न करती है। सूर्य्य भी कुदरती तौरपर अपना प्रभाव डालता है और कदाचित् कुछ ऐसी किरणें हमारी ओर फेंकता है जो चुम्बक पत्थरकी तरह असर डालती हैं। जब यह किरणें पृथ्वीसे रगड़ खाती हैं तभी प्रकाश और गरमी पैदा होती है। उस प्रकाश और गरमीको पृथ्वी चारों ओर फैलाती है। यह आप लोगोंको अच्छी तरहसे मालूम है कि हम जितना ही ऊपर जाते हैं उतनी ही तेजीसे गरमी और प्रकाश घटने लगता है। अगर गरमी और प्रकाशकी किरणें सीधे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सूर्य्यसे आतीं तो ऊँचाई पर भी वे अपना प्रभाव पैदा करतीं। पृथ्वी बहुत जल्द हवाको गरम बना सकती है। अगर सूर्य्य वास्तवमें गरमीको चारों ओर फैलाता है तो वह हवाको भी क्यों गरम नहीं बना सकता ?

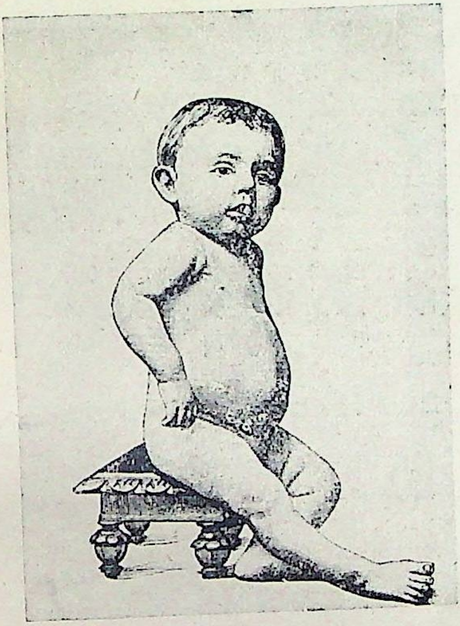
यदि पृथ्वी ही रोशनी और गरमीको पैदा करती है तो यह साफ़ ज़ाहिर है कि रोशनी और गरमी उन जगहोंमें अर्थात् उष्णकटिबन्ध प्रदेशोंमें बहुत ही तेज होगी जहां पृथ्वीकी गति और उसकी रगड़ सबसे ज्यादा होगी। उत्तरी और दक्षिणी ध्रुवोंमें पृथ्वीको रगड़ आमतौरपर बिल्कुल ही नहीं होती। इसीलिए वहां बिल्कुल ही सरदी और निर्जीविता बनी रहती है। अगर हवाके द्वारा गरम प्रदेशोंसे गरमी वहांतक न पहुंचे तो सरदी और भी तेज होगी। इस प्रकार यह भी साफ़ ज़ाहिर है कि क्यों सिर्फ एक ही उष्ण प्रदेश, दो समशीतोष्ण प्रदेश और दो शीत प्रदेश हैं।

तसवीर नं० ५३ और ५४ में यह दिखलाया गया है कि पृथ्वी घूम रही है। तीरका मुंह जिस ओर है उसी ओर पृथ्वी घूम रही है। "अ" से वह स्थान सूचित किया गया है। जहांसे हम खड़े हुए इस घटनाको देख रहे हैं। सूर्य्यकी किरणें एक दूसरेसे समानान्तरपर एक ही ओर गिरती हैं, पर पृथ्वी अपना स्थान बदलती रहती है। तसवीर नं० ५३ में ठीक सूर्य्यो-दयके समय पृथ्वीकी अवस्था दिखलायी गयी है। तसवीर नं० ५४ में पृथ्वीको वह अवस्था दिखलायी गयी है जब कि सूर्य्य अस्त हो रहा है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ४९ सत्र और मलभार (९८ क)



डील मोटा भद्दा। सिर बहुत बड़ा। माथा गद्दीदार। नाक मोटी। मुंह खुला। गरदन नाटी मोटी। रेखा नदारद। पेट बढ़ा हुआ। हाथ पाँव फूले हुए। इस बालकको निर्जीव दूध पिलाकर पाला गया। पौने दो बरसका था पर अपने सहारे बैठ भी नहीं सकता था।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आप यह आसानीसे देख सकते हैं कि चुम्बक पत्थरका असर रखनेवाली सूर्य्यकी किरणें सवेरेके वक्त जब हमपर गिरती हैं तो हमारे साथ उनकी रगड़ उस रगड़से ज्यादा तेज होगी जो तीसरे पहर पैदा होती है, क्योंकि तीसरे पहर सूर्य्यकी किरणें हमारी पीठकी ओर रहती हैं। इसलिये यह साफ़ जाहिर है कि हमारे सामनेकी ओर जो किरणें होंगी उनका असर कहीं ज्यादा तेज होगा।

इस बातका उदाहरण हम चाकू तेज करनेके यंत्रसे दे सकते हैं। जिस ओर वह यंत्र घूम रहा है उसके विरुद्ध यदि हम चाकूकी धार रक्खें तो जितना तेज असर होगा उतना तेज असर चाकूको उस ओर रखनेसे न होगा जिस ओरको यंत्र घूम रहा है।

हरकतके लिहाजसे पृथ्वीकी तुलना एक बड़े भारी डाइनमों-से की जा सकती है जिसका चक्कर खानेवाला हिस्सा उन ब्रुश जैसी शकलवाली चीजोंके ख़िलाफ़ रगड़ खाता है जिनके द्वारा बिजली ले जायी जाती है।

शायद कुछ लोग यह कहें कि आम तौरपर सवेरेकी अपेक्षा तीसरे पहर गरमी ज्यादा तेज होती है। इसका कारण सिर्फ यह है कि जो गरमी पैदा हो रही है उसके सबबसे वह गरमी सुरक्षित रक्खी और बढ़ायी जाती है जो पहलेसे पैदा हो चुकी है। पर जब हवा नहीं होती तो सबेरेकी अपेक्षा तीसरे पहर गरमीकी वृद्धि कम होती है। तेज हवाके द्वारा कदाचित् गरम

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ठंढी हवा दूसरे प्रदेशोंसे आकर हालतको बदल सकती है। इसलिये निरीक्षण उस रोज करना चाहिये जिस रोज आंधी या तेज हवा न हो।

पृथ्वीके चक्करसे जो शक्ति पैदा होती है उसका प्रभाव भी हमपर पड़ता है। शान्ति देनेवाले भागकी अपेक्षा उत्तेजना देनेवाले भागमें सूर्य्यकी किरणें अधिक प्रभाव डालती हैं और हमें काम करनेके लिये उत्तेजित करती हैं। हमें अपना जीवन भी इसीके अनुसार नियमित करना चाहिये।

सूर्य्यकी किरणोंका असर हम लोगोंपर भी कुछ समयतक जारी रहता है यहांतक कि तीसरे पहरमें जाकर हम धीरे धीरे अपनी शक्तिमें कमीका अनुभव करते हैं।

तीसरे पहर और सबेरे काम करनेकी जो जुदा जुदा शक्ति हममें रहती है उसका मुकाबिला अगर हम एक दूसरेके साथ करें तो हमें फौरन फ़र्क मालूम पड़ेगा। प्रातःकाल जो शक्ति और जो तेजी हममें रहती है उसका कारण केवल यही नहीं है कि हम रातमें गहरी नींद सोते हैं। अगर गहरी नींद सोना ही इस बातका कारण होता तो दोपहरको भी गहरी नींद सोनेसे वही असर पैदा होता। पर असलमें ऐसा नहीं होता। मेरी रायमें निःसन्देह इसका कारण वही शक्ति है जो रोशनी और गरमी पैदा करती है। इसलिये कृत्रिम उपायोंसे प्रकृतिके अपरिवर्त्तनीय नियमोंके विरुद्ध युद्ध करना खेद-जनक भूल है।

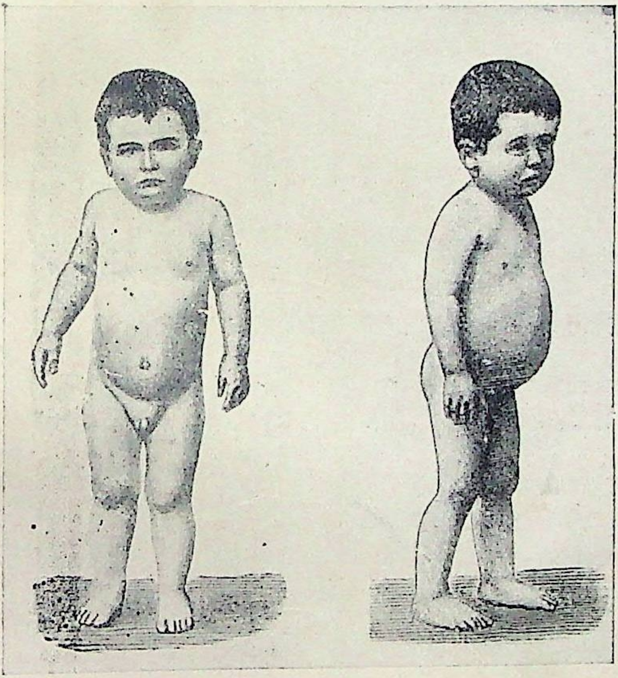
मैं एक बार फिर यह कह देना चाहता हूं कि ऊपर जो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० ५०-५१ सव और मलभार

(१०० क)



एक ही बालकके सामने और बगलके चित्र हैं। तीन बरस-का है। रूप भारी, भद्दा। सिर बड़ा। माथा फूला हुआ। आंखें बैठी सी। गरदनकी रेखा नदारद, सिर मुश्किलसे फिरता है। पेट फूला लटका हुआ। हाथ पाँव मोटे कड़े और भद्दे। इसकी परवरिश भी निर्जीव दूधसे हुई थी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कुछ लिखा गया है वह केवल मेरा ही विचार है। यह विचार इस बातको समझानेके लिये यहांपर लिखा गया है कि वर्ष और दिनके उत्तेजना और शांति देनेवाले जो दो भाग हैं वे किन कारणोंसे पैदा होते हैं। आशा है पाठकगण इसपर विचार करेंगे और खूब अच्छी तरह विचारनेके बाद तब मेरे मतका खंडन या मंडन करेंगे।

मस्तिष्क विद्याके साथ आकृति-निदानका सम्बन्ध

मस्तिष्क-विद्याका सम्बन्ध भी मनुष्यके सिरकी आकृतिके साथ है, इसलिये मैं यहां कुछ शब्द इस बारेमें भी लिखना चाहता हूं कि आकृति-विज्ञानके साथ मस्तिष्क विद्याका क्या सम्बन्ध है।

मस्तिष्क-विद्या पहले हीसे इस बातको मान लेती है कि दिमागका हर एक एक हिस्सा कोई न कोई खास मानसिक शक्तिका स्थान है। इसलिये अगर कोई हिस्सा उचितसे अधिक बढ़ा हो तो ऐसा ख्याल किया जाता है कि उस हिस्सेमें रहने-वाली शक्ति उतनी ही ज्यादा बढ़ी हुई होगी।

मैं यहाँ इस प्रश्नपर विचार नहीं करना चाहता कि मस्तिष्क विद्याका हर एक पहलू सत्य सिद्धान्तोंपर स्थित है या नहीं, पर यह बात बिना किसी संशयके कही जा सकती है कि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यदि मस्तिष्क कोई खास शकल अख्तियार करे तो मानसिक शक्तियां भी एक दूसरा रूप धारण करेंगी।

आम तौरपर मस्तिष्ककी बनावट ऐसी रहती है कि एक शक्ति दूसरी शक्तियोंसे बढ़ने नहीं पाती। इस प्राकृतिक नियमका भंग तभी होता है जब सिरमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाता है। बच्चोंमें विजातीय द्रव्यके इकट्ठा होनेका पहला नतीजा हमेशा यह होता है कि उनमें उत्तेजना पैदा हो जाती है। यह बात खास करके उन बच्चोंके बारेमें देखी जाती है जो उचित समयके पहले ही प्रौढ़ हो जाते हैं, पर बादको शरीरके अन्दर विजातीय द्रव्य सड़ जानेसे उनकी तेजी जाती रहती है। यहाँपर एक ध्यान देने लायक बात यह भी है कि जिन लोगोंमें सामनेकी ओर बादीपन रहता है उनमें दया, भक्ति, उदारता, आशा और विश्वास यह सब गुण खास तौरपर दिखलाई पड़ते हैं। मस्तिष्क-विद्याके अनुसार इन सब गुणोंका स्थान दिमागका सामनेवाला हिस्सा कहा जाता है। जिन लोगोंमें केवल सामनेहीकी ओर बादीपन रहता है वे बड़े चतुर और समाजके बड़े प्रेमी होते हैं पर जिन लोगोंमें पीछेकी ओर बादीपन रहता है वे उन कामोंके करनेसे हिचकते हैं जिनके सम्बन्धमें उन्हें दूसरे लोगोंके साथ बहुत अधिक मिलना जुलना पड़ता है। अगर ऐसे काम करनेके लिये वे मजबूर किये जाते हैं तो उन्हें हताश होना पड़ता है।

मस्तिष्क-विद्यावालोंकी समझमें यह बात आती ही नहीं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र सं० [illegible] (१०२ क)

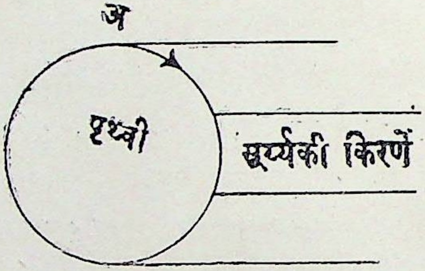
सिर ऊपरकी तरफ बहुत चौड़ा। माथा उभरा हुआ।

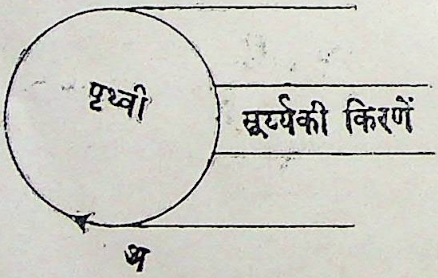
आंखें कांचसी चमकती हुई। शेष ठीक।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चित्र ५३-५४





CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कि अक्सर मनुष्यकी मानसिक उन्नति एक ही तरफ़ क्यों होती है। पर आकृति-विज्ञान इसके बारेमें मस्तिष्क-विद्यावालोंको कुछ न कुछ बातें जरूर बतला सकता है। कुछ बातोंमें मस्तिष्ककी उन्नति और कुछ बातोंमें उसकी अवनतिका कारण किसी न किसी तरहका बादीपन जरूर है। इससे यह भी नतीजा निकलता है कि अगर बादीपन दूर कर दिया जाय तो मस्तिष्ककी उन्नतिमें जो विषमता है वह भी दूर हो जायगी। मस्तिष्ककी उन्नतिमें विषमता होनेसे अक्सर बड़े भयानक परिणाम पैदा हो जाते हैं। अक्सर मानसिक उन्नतिमें विषमता होनेसे क्रोध, निराशा, अनुत्साह, आत्मघातकी ओर प्रवृत्ति ये सब दोष पैदा हो जाते हैं। अक्सर यह ख़याल किया जाता है कि यह सब दोष वर्तमान समयके प्रभावसे पैदा होते हैं। यह भी खेदके साथ कहा जाता है कि यह सब दोष बच्चोंमें भी दिखलाई पड़ते हैं। पर यह ख़याल गलत है। इन सब बातोंका कारण यह है कि चारों ओर जहां देखो वहां लोगोंके शरीरमें रोग अपना घर किये हुए है। अभाग्यसे उनलोगोंका ध्यान अभी काफ़ी तौरपर इस ओर नहीं गया है जो लोगोंके नेता गिने जाते हैं और जिनकी बातें लोग ध्यानसे सुनते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उपसंहार

हमारे पाठक कदाचित् यह विचार करें कि इस ग्रन्थमें जो बातें लिखी गयी हैं वे काफ़ी तौरपर वैज्ञानिक नहीं हैं। पर मेरा उद्देश्य यह था कि मैं इस तरहसे असली बातें सीधे सादे लफ़-जोंमें लिखूं कि जिससे सब लोग मेरी बातोंको समझ जायँ। इससे यह नहीं कहा जा सकता कि मेरे ग्रन्थका विषय ही अवैज्ञानिक है।

विज्ञान उन अनुभवोंके समूहके सिवाय और क्या है जिन्हें मनुष्योंने स्पष्ट सिद्धान्तोंके आधारपर नियमबद्ध कर दिया है? पर हर एक मनुष्य अनुभव प्राप्त करनेके लिये स्वतंत्र है चाहे वह किसी खास सम्प्रदाय या विचारका हो अथवा न हो और चाहे वह किसी खास विषयकी शिक्षा पाये हो अथवा न पाये हो। हमारा यह ग्रन्थ तीस वर्षोंके अनुभवका परिणाम है। इस पुस्तक-में हम जिन नतीजोंपर पहुंचे हैं वे हज़ारों बार ठीक साबित हो चुके हैं। मैं यह नहीं कहता कि मैंने पूर्णता प्राप्त कर ली है पर कमसे कम मैं सच्चे अन्तःकरणके साथ यह कह सकता हूं कि जो बातें मैंने इस ग्रन्थमें लिखी हैं खूब अच्छी तरहसे जांच ली गयी हैं और परीक्षामें पूरी उतर चुकी हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भारतीय वीरता

(ले० श्रीयुक्त रजनीकान्त गुप्त)

यह भारतके महापुरुषोंकी वीर कथाओंका संग्रह है। महाराणा प्रतापसिंह, क्षत्रपति शिवाजी, गुरुगोविन्दसिंह, रायमल, कुँवरसिंह आदि भारतके राष्ट्र-निर्माताओं तथा दुर्गावती, संयुक्ता, राजबाई, पद्मावती आदि भारतकी प्रसिद्ध वीर रमणियोंके जीवन-चरित्रोंका ऐसी ओजस्विनी भाषामें वर्णन किया गया है कि पढ़ते ही बनता है। नयी शक्तिका संचार होने लगता है। दुर्बल नसोंमें भी जोश और उमङ्ग उठने लगता है। ऐसे ही प्रातःस्मरणीय महानुभावों और वीर माताओंकी ३८ कीर्त्ति-कथाओंका सविस्तर वर्णन इसमें पढ़नेको मिलेगा। कवरपर तीनरंगा सुन्दर भावपूर्ण चित्र है। भीतर सुन्दर सुन्दर रङ्ग-बिरंगे ८ चित्र दिये गये हैं जिन्हें देखते ही बनता है। पुस्तक प्रत्येक नर-नारी, बालक-युवा और विशेषकर विद्यार्थियोंके पढ़ने योग्य है। भाषा ऐसी सरल है कि छोटे बच्चोंकी समझमें भी सहज ही आ जाती है। प्रत्येक राष्ट्र-प्रेमी, देश-प्रेमी और गौरवशील भारतीयको एक प्रति अवश्य रखनी चाहिये। २७५ पृष्ठकी सुन्दर सचित्र पुस्तकका मूल्य केवल १॥) है।

हिन्दीकी सब तरहकी पुस्तकें मिलनेका एकमात्र पता :—

हिन्दी पुस्तक एजेन्सी,

१२६, हरिसन रोड, कलकत्ता।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS, MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

छप गया ? छप गया ?? छप गया ???

हिन्दी पुस्तक एजेन्सीमाला—३१

वीर-केशरी
शिवाजी

लेखक—

प्रसिद्ध इतिहासवेत्ता

पं० नन्दकुमारदेव शर्मा

इसमें छत्रपति महाराज शिवाजीकी पूरी सविस्तर जीवनी बड़ी ही सुन्दर, सरल और ओजस्विनी भाषामें लिखी गई है। हिन्दी-संसारमें इस राष्ट्र-वीरकी इतनी बड़ी जीवनी आजतक नहीं निकली है। राष्ट्रके प्रेमी युवा-पुरुषोंको अवश्य इससे लाभ उठाना चाहिये।

मूल्य सजिल्द - - ४)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE